# வைத்திய கலாநிதி

# THE VAIDYA KALANIDHI

EDITOR:
Pandit M. Duraiswami Aiyangar,
*Ayurveda Bhushan.*

பத்திராதிபர்:
பண்டித எம். துரைஸ்வாமி ஐயங்கார்,
ஆயுர்வேத பூஷண.


டாக்டர் உ. வே. ... நூல் நிலையம்,


புஸ்தகம் 2. Vol. 2. | ஆனந்தஹு ஆவணிமீ —SEPTEMBER—1914. | ஸஞ்சிகை 1. No. 1.


# Original Articles.

## விசேஷ வியாஸங்கள்.

### HEAD-ACHE.

### தலைவலி.


BY

Dr. C. KRISHNA REDDI, B.A., M.B. & C.M.

*Physician and Surgeon.*


---

தலைவலியானது ஸர்வஸாதாரணம். அதுஉக்கிரமாயுண்டாகாமற்போயினும், எப்பொழுதேனும் ஒரு ஸமயமாவது தலைவலியுண்டாகாத மனுஷியனில்லை. மனிதப்பிறவிக்கு இன்னேய் எளிதிலுண்டாகக் கூடியதாயிருக்கின்றது. இவ்வித வியாதியை நிவாரணம் செய்வதற்கேற்ற சிகித்ஸாக்கிரமங்களைத் தெரிந்துகொள்வது அனைவருக்குமே இன்றியமையாத விஷயமாயிருந்தும், வைத்தியர்கள்கூட இச்சிகித்ஸையில் அனேகமுறை தவறுதலான பிரயோகங்களைச் செய்வது பிணியாளிகளின் துரத்ருஷ்டமெனக் கூறவேண்டும்.

தலைவலி யென்று சொல்லிக்கொண்டு எவனுவது வைத்தியரிடம் வந்தால், அப்பொழுது ஸாதாரணமாய் இக்காலத்திய மேல் நாட்டு முறைப்படி வைத்தியம் செய்பவர் சிரச்சூலை சூர்ணம் (head-ache powders)என்கிற ஒருவித ஔஷதத்தை அவனுக்குக் கொடுப்பர். அவ்வாறு கொடுத்தும் தலைவலி நிவ்ருத்தியாகாமற் போனல், அபினிச்சத்து ஸம்பந்தமான மார்பியா யென்கிற மருந்தை இரத்தத்திற் குத்திச் செலுத்துவதுண்டு (Morphia Injection) இவ்விதம் செய்தும் தலைவலி நிற்காமல் வைத்தியரிடம் அக்கஷ்டத்தை பிணியாளி முறையிட்டுக்கொண்டால், அப்பொழுது 'வைத்தியகுணபாடத்தில் (Meteria Medica) கூறப்பட்டுள்ள ஔஷதங்களை வரிசை வரிசையாய் பிரயோகித்துவிட்டோம்; இனி செய்ய வேண்டியதொன்றுமில்லை' என்று சில வைத்தியர் மறுமொழி கூறுவர்.

இவ்வாறு வைத்தியம் செய்துகொண்டவர்களுக்கு வியாதி நிவாரணமாகாமல் அவர்கள் அடிக்கடி பாதையனுபவிக்க வேண்டியிருப்பதுமல்லாமல், வைத்தியருக்கும் நல்ல பெயரில்லை. இதெல்லாம் புத்தியை யுபயோகிக்காத தோஷத்தினுல் நேரிடுகின்றது. தலைவலி யென்பது ஒரு வியாதியல்ல; அது மற்றொரு வியாதியின் குறியாகும். மூலகாரணமான வியாதியைக் குறிப்பிட்டு அதற்கு சிகித்ஸை செய்யாமல், அதற்கு மேலுண்டான குறி

களுக்கு எவ்வளவு பரிஹாரமுறைகளைச் செய்த போதிலும் குணமேற்படுவதெப்படி? மேலுள்ள குறிக்கு சிகித்ஸை செய்தால் பிரதானமான வியாதி எவ்வாறு துலையும்? வலியுண்டாகுமிடத்தில் தலையின்மேல் களிம்புகளையும் தைலங்களையும் தேய்ப்பதால் உள்ளேயிருக்கிற வியாதி எங்ஙனம் குறையும்? மேலும் பிணியாளிக்கு மயக்கமுண்டாகுமாறு மார்பியாவென்கிற ஔஷதத்தை இரத்தத்திற் குத்திச் செலுத்தி வலி தெரியாமலிருக்கும்படியாகச் செய்தாலும், அந்த மயக்கம் போனபிறகு அந்த வலி மறுபடி தெரியாமற்போகுமா? தலைவலி மறுபடியும் வராமல் நிவ்ருத்தியாய் விடவேண்டுமானால், அதற்காதாரமான வியாதியைக் கண்டறிந்து, அதற்கேற்ற சிகித்ஸையைச் செய்தால் அத்தலைவலி எப்படியும் தீரும். தலைவலிக்கு எத்தனையோ காரணங்களுண்டு. அவற்றுள் அடிக்கடி மிகவும் கஷ்டத்தைத் தரும் தலைநோய்களுக்கு முக்கியமான காரணங்கள் இரண்டு; அவை கண் வியாதிகளும், பல் வியாதிகளுமாம். இந்த வியாஸத்தில் பல்நோயாலுண்டாகக் கூடிய வியாதிகளைப்பற்றிய விஷயம் சுருக்கமாய் விவரிக்கப்படுகிறது:—

சொத்தையாகப் போன பற்களில் வலியெடுப்பது ஸஹஜம். அவ்விதமான பல்வலியானது ஸாதாரணமாய் பெரும்பான்மையான ஜனங்களுக்கு உண்டாகின்றமையாலும், வலி எவ்விடத்தி லேற்படுகிறதோ அவ்விடத்தையனுஸரித்தும் வியாதி எவ்விடத்திலென்று எளிதில் அறிந்துகொள்ளலாம். ஆகிலும் பற்களில் நோயுண்டானால் அவற்றில் வலியெடுப்பதுடனில்லாமல் வேறிடங்களிலும் அவ்வலி காணப்படுவதியல்பு. இதில் மற்றொரு விசித்திரமென்னவென்றால், நோய்கொண்ட பற்களில் வலியுண்டாக வேண்டியிருக்க அவற்றிலுண்டாகாமல், அவ்வலி வேறிடங்களில் காண்பதேயாம். இவ்வாறு ஓரிடத்தில் காணவேண்டிய வலி மற்றோரிடத்திலுண்டாவதை நோக்கிதான் வைத்தியர் சிகித்ஸையில் தவறிவிடுவர்; அந்த சிகித்ஸையும் பயனற்றதாய் விடுகிறது.

பல்வலியில் இரண்டு விதமுண்டு; (1) வீக்கத்துடனுண்டாகிற வலி. (2) நரம்புகளின் கோளாறுகளாலுண்டாகும் வலி.

(1) வீக்கத்துடனுண்டாகும் வலி (Inflammatory pain) என்பதில் எவ்விடத்தில் வியாதியேற்பட்டிருக்குமோ அவ்விடத்திலேயே வலியுமுண்டாகும். சிலஸமயம் வீக்கத்துடன் போகாமல் வேறுவிதமான தொந்தரவுகளும் இதில் ஸம்பவிக்கும்.

(2) நரம்புகளின் கோளாறுகளாலுண்டாகும் (Nervous disorders or Neurosis) வலியில், நோய்கொண்ட பற்களில் வலி காணுமென்று சொல்வதற்கில்லை. ஏதோ சிலவேளை பற்களில் வலியிருந்தாலுமிருக்கலாம். ச்ரோணி ஸந்தி (hipjoint) என்னும் இடுப்பிலுண்டாகும் வியாதியில் இடுப்பில் வலியுண்டாகாமல், வியாதி ரஹிதமாய் சரியான நிலைமையிலிருக்கும் முழங்காலில் வலியுண்டாய் கஷ்டமுண்டு பண்ணுவதுபோலவே, சிதைவுற்ற பற்களில் சிறிதளவும் வலியில்லாமல், எங்கேயோ தலையில் ஒருபக்கத்தில் தீவ்ரமான வலியை யுண்டு பண்ணும்.

பல்நோயாலுண்டாகும் தலைவலியானது முக்கியமாய் இரண்டு இடங்களில் அதன் சேஷ்டைகளைக் காட்டும். (1) காதுகளுக்குமேல் கன்னத்திலாவது, அதற்கும் சிறிது பின்புறத்திலாவது (at the temple or occiput), அல்லது இரண்டிடங்களிலுமாவது வலியுண்டாவது ஒன்று; இதில் நோய்கொண்ட பல்லில் சிறிதும் வலியிருப்பதாகத் தெரியவராது. (2) மற்றொன்றில் ஒவ்வொரு ஸமயம் கன்னங்களிலும், ஒவ்வொரு ஸமயத்தில் தலையில் பின்புறத்திலும் வலி காணும். மேலே பார்ப்பதற்கு பற்கள் எவ்வளவு நன்றாக யிருப்பது போல் தோன்றினபோதிலும், அவற்றை ஒரு சிறு இரும்புமுனையால் தட்டினோமாயின், நோய்கொண்ட பல்லின் வன்மைக்குறைவு நன்குவிளங்கும். அது மாத்திரமன்றி அந்த

பல்லுக்கு ஸம்பந்தித்த நிணநீர்க்கோளங்கள் (Lymphatic glands) வீங்கிப்போய், கையால் பரிசிக்க வலியுமுண்டாகும்.

இவ்வித தலைவலிகளுக்கு செய்யவேண்டிய சிகித்ஸை—நோய்கொண்ட பற்களைப் பிடுங்கி விடுவதேயாம். அப்பற்களை நீக்கிவிட்ட பிறகு தலைவலியுண்டாகாது.

தெலுங்கு பாஷையில் வெகு சிறந்த அறிவுள்ள ஒரு பண்டிதர் என்னிடம் சிகித்ஸை செய்துகொள்ளவந்தார். ஒரு ஸமயத்தில் அவர் ஒரு பெரிய வியாஜ்யத்தில் ஸாக்ஷி சொல்ல வேண்டிவந்தது. ஒரு தினமெல்லாம் கோர்டில் நின்றுகொண்டு கேட்பதற்கெல்லாம் உத்தரம் சொல்லவேண்டி நேரிட்டது. அங்கு வக்கீல்களும் மற்றவரும் கேட்ட கேள்விகள் ஒன்றுமே இவருக்குத் தெரியவில்லை. கோர்டிலிருந்து வெளியில் வரும்போது இந்த வித்வானுக்குப் பல்வலியும் தலைவலியும் பொறுக்க முடியாதவாறு உண்டாயிற்று. சிரச்சூலை சூர்ணங்களை (head-ache powders) உட்கொண்டும் சிறிதும் வலி குறையவில்லை. அவர் ஏதேதோ சிகித்ஸைசெய்தும்பிரயோஜனப்படாமல், இறுதியில் என்னிடம் வர, நான் பற்களையெல்லாம் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் பல்நோயின் மூலமாகவே இவருக்கு இவ்வவஸ்த்தை யேற்பட்டதென்று நிச்சயித்து, வியாதி கொண்ட பற்களைப் பிடுங்கிவிட்டேன். பிறகு பல்வலியும் நின்றுவிட்டது; தலைவலியும் நிவ்ருத்தியாய் அவர் ஸௌக்கியமடைந்தார்.

---

## VILLAGE SANITATION.

### கிராமங்களின் சுகாதார முறை.*

BY

Dr. K. C. BANERJEE,

*Physician and Surgeon.*

---

சுத்த ஜலம் கிடைக்கச் செய்தல்.

அசுத்தமான ஜலத்தைக் குடிப்பதால் விஷூசி யென்னும் காலராவும், சீதபேதியும், அதிஸாரமும் உண்டாய் இத்தேசத்தில் நூறாயிரக் கணக்கான ஜனங்கள் அநியாயமாய் அகாலத்தில் மாண்டு போகின்றனர். நமது துரத்ருஷ்டத்தினால் தேசத்தில் எங்கும் சுத்தமான தண்ணீர் கிடைப்பது அரிதாயிருக்கிறது. முன்னால், ஜனங்கள் ஸமயம் நேரிட்டபோது குடிஜலத்திற்கென்று குளங்களை வெட்டினார்கள். பண்டைக்காலத்திய ஸாத்விக ஜனங்கள், கடவுளின் பெயரைக்கொண்டு குளங்கள்வெட்டி பிரதிஷ்டைசெய்வதை ஒருபெரிய தர்ம காரியமாகக் கருதிவந்தனர். ஆனால் தற்காலத்தில் புதிதாய்தமக்குக் குடிஜலம் கிடைப்பதற்குக்குளம் வெட்டவேண்டுமென்று முயற்சிப்பவருமில்லை, பண்டைக் காலத்தில் வெகு பரிச்ரமப்பட்டு நமது முன்னோர்களால் வெட்டப்பெற்றுள்ள குளங்களைத் தூர்வாரி சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள விரும்புபவருமில்லை. ஆகையினால் இப்பொழுது எங்கு பார்த்தாலும் குடிப்பதற்கு சுத்த ஜலம் சரியாகக் கிடைப்பதில்லையென்று ஜனங்கள் முறையிடவேண்டி வந்தது. அதிக செல்வவான்களுடைய வீட்டுத் தோட்டங்களில் இப்பொழுதும் சிறிய குளங்களிருக்கக் காணலாம்; கிராமாந்தரங்களிலும் பண்டைக் காலத்திலேற்படுத்திய சில குளங்களிருக்கின்றன; ஆனால் அவற்றுள் ஏதேனும் இரண்டொரு குளத்திலாவது சுத்த ஜலம் கிடைப்பது அரிது. குளத்திற்கு வரும் ஜனங்கள் அதில் குளித்துத் தமது தேஹ அழுக்குகளை அதில் கழுவி விடுகின்றனர்; துணிகளையும் அதில் தோய்த்து வருவர்; பாத்திரங்களையும் அதே ஜலத்தில் துலக்கி விடுவர்; அல்லாமலும் வேறு அநேகவிதமான கழிவுப் பொருட்களையும் அதிலேயே கழுவித் தள்ளுவர்; சில ஸமயங்களில் ஆடு மாடுகளையும் அந்த ஜலத்தில் குளிப்பாட்டுகின்றனர்; வண்ணான்கள்கூட சில வேளை பலவித அழுக்குகள் நிறைந்த துணிதுப்புகளைத் தோய்த்து அக்குடி நீரை கச்மலம் நிறைந்ததாகச் செய்வதுண்டு; இவையெல்லாம்

* இந்த வியாஸம் 'ஹெல்த் அண்ட் ஹாபினஸ்' என்கிற வைத்தியப் பத்திரிகையிலிருந்து மொழி பெயர்க்கப்பட்டது.

ஒருபுறமிருக்க, குளக்கரைகளில் இரண்டொரு பாகமாவது மலவிஸர்க்க பூமியாக உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதை எங்கும் காணலாம். இவ்விதமான பற்பல தோஷங்கள் குடி ஜலத்தில் சேருவது தகாதென்பதை உணர்ந்திருந்தும், பெரும்பான்மையான ஜனங்கள் தாமே குளத்து ஜலத்தை தோஷங்களால் நிரப்பி, அத்தண்ணீரையே குடித்து வருவதால் விஷூசி, அதிஸாரம், சீதபேதி முதலியவற்றால் பீடிக்கப்பட்டு அற்பாயுளாகவும் ஆய்விடுகின்றனரென்றால் அதிலென்ன வியப்பு!

முன்காலங்களில் அநேகம் கிராமங்களில் இரண்டிரண்டு குளங்களிருந்ததுண்டு; அவற்றுள் ஒன்று குடிப்பதற்கும் சமையல் செய்வதற்கும் வேண்டிய ஜலத்திற்காகவும், மற்றொன்று ஸ்நானம் செய்வதற்கும், மற்றும் பலவிதமான காரியங்களுக்காகவும் உபயோகப்பட்டு வந்தது. இப்பொழுதோ ஒரு குளத்திலேயே ஸகல காரியங்களையும் செய்து முடித்துவிடுகின்றனர்; அதே ஜலத்தை சமையலுக்கும் பருகுவதற்கும் உபயோகிக்கின்றனர். வரவர கிராமாந்தரங்களிலுள்ள ஜனங்கள், பருகும் நீருக்காகப் படும் கஷ்டம் பரிதாபகரமானது. இப்பொழுது சில ஊர்களில் ஒரு குளம்கூட இல்லாமல் பிராணிகள் நீருக்குத் தவிப்பதை நாமறிவோம். ஏதாவது ஒரு சிறு குட்டையோ குளமோ யிருந்தால், அதில் சணல்நார்களை அழுகப்போட்டு அந்த ஜலத்தையும் ஜனங்கள் விவேகக் குறைவினால் தாமே கெடுத்துவிடுவதுண்டு. நமது கிராமங்களிலுள்ள ஜனங்கள் குடிப்பதற்கும் சமையல் செய்வதற்கும் மற்றும் காரியங்களுக்கும் வேண்டிய ஜலத்திற்குக் குளங்களும், கிணறுகளும், ஆறுகளுமே ஆதாரமாயிருக்கின்றனவென்பதை ஒவ்வொரு இந்தியரும் அறிவர்.

## குளங்கள்.

நமது ஜனங்கள் குளத்து நீரை எவ்வாறு அசுசியாகச் செய்கின்றனர் என்பது ஏற்கனவே குறிக்கப்பட்டுளது. ஜனங்களுக்குக் குடி நீர் முதலிய வஸதிகளுக்குத் தகுந்த குளம் முதலியதை வெட்டுபவருக்கு இராஜாங்கத்தார் கூடிய ஸஹாயம் செய்வதாக ஒப்புக் கொண்டிருப்பதாய் அறிகிறோம். ஒருவர் ஒரு குளம் வெட்ட இஷ்டப்பட்டால் கவர்ன்மெண்டார் அச்செலவில் மூன்றிலொரு பாகத்தையும், அந்தந்த டிஸ்ட்ரிக்ட் போர்டார் மூன்றிலொரு பாகத்தையும் ஏற்றுக்கொள்ள, அவ்வேலையைச் செய்ய முயன்றவரும் கடைசியில் மூன்றிலொரு பாகந்தான் செலவு செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. ஏதோ சில ஸாதாரணமான நிபந்தனைகளுக்கு மட்டும் உட்பட்டு இக்காரியத்தை எளிதில் செய்து முடிக்கலாம்.

ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் ஸௌகரியப்பட்டால் பருகுவதற்கும் சமையலுக்குமாக வேண்டிய ஜலத்திற்காக ஒருகுளமும், மற்ற காரியங்களுக்காக இரண்டாவது குளமும் ஏற்படுத்திக் கொள்வது நலம். கிராமாதிகாரியானவன், குடிநீருக்கென்று ஏற்பட்டுள்ள ஜலத்தை வேறுவித காரியங்களுக்கு ஜனங்கள் உபயோகிக்காதவாறு மிகவும் கண்டிப்பாக கவனித்துவரவேண்டும். குளத்திற்கு அருகில் குடியிருக்கும் ஜனங்கள் பருகுவதற்கு ஜலமுபயோகிக்கும் குளத்தில் கால் வைக்காதபடி அவர்களை அப்போதைக்கப்போது எச்சரித்து வரவேண்டும். நமது உபயோகத்திற்கு இன்றியமையாத ஜலத்தை அசுத்தமாகச் செய்வதினும் அவிவேகம் மற்றொன்றில்லை. நாம் ஜீவித்திருப்பதற்கு வேண்டிய பிரதானவஸ்துக்களில் ஜலமும் ஒன்றென்பதை நாம் எப்பொழுதும் நினைவில் வைக்கவேண்டும். குடிப்பதற்குபயோகமான ஜலத்தில் சணல்களையும், பிரம்புகளையும், மற்றும் பல சாமான்களையும் அழுகப்போடுவது அறிவுள்ளவருக்கேற்குமா? மாடு முதலியவற்றை அதில் குளிப்பாட்டுவது சரியா? குளக்கரைகளில் விசேஷமாக செடி கொடிகள் வளராமலும், மரங்களிலிருந்து இலைதழைகள் ஜலத்தில் விழ்ந்துவிடாமலிருக்கவும், மலஜலபாதைகளுக்காக அங்கு சிறிதும் இடங்கொடுக்காமலிருக்கவும் தகுந்தவாறு ஊக்கத்

துடன் கிராமாதிகாரி கவனம் செலுத்த வேண்டும். குளத்தின் ஜலத்தில் மட்டுமல்ல, குளக்கரையில் அஸஹ்யமான அழுக்குகளும் சேராதபடி பார்க்கவேண்டியது அவசியம்; ஏனெனில் மழையினல் கரையிலுள்ள அழுக்குகளெல்லாம் அடித்துக்கொண்டு குளத்து ஜலத்திலேயே பிறகு வந்து சேரும். மேலும் குளக்கரையிலிருந்தும் அதன் வெளிப்புறங்களிலிருந்தும் அழுக்குகள் அடித்துக் கொண்டு வராதபடி கரையை நன்கு உயர்த்தி கற்களால் கட்டிவிடுவது நலம். மனிதர், கால் நடை முதலியவற்றின் போக்குவரத்துகளைத் தடுப்பது கஷ்டமென்று தோற்றினல், ஜலம் கொண்டு வருவதற்கு நாலைந்து வழிகள் ஏற்படுத்தி, மற்றவிடங்களைச்சுற்றிலும் ஏதேனும் கம்பி முதலியவற்றால் வேலியிட்டு, ஒரு மனிதனையும் காவலேற்படுத்தி விடுவது உசிதமான காரியமாகும். குளத்தில் மீன்களைவிட்டு வளர்ப்பது நல்ல முறை? அவை அநேகவிதமான அழுக்குகளையும் கிருமிகளையும் தின்று ஜலத்தை சுத்தமாக்கும் குணமுடையன. குளத்திற்கும் அதன் சுற்றுப்புறங்களிலுமுள்ள பள்ளத்தாக்குகள் அல்லது சிறிய வாய்க்கால் முதலியவற்றிற்கும் சிறிதும் ஸம்பந்தமிருக்கக் கூடாது.

கிராமாந்தரங்களில் கூலிவேலைசெய்யும்ஏழை ஜனங்களுக் கென்று வேறொரு குளமிருந்தால் மிகவும் நலமாயிருக்கும். அவர்களுக்குப் படிப்பும் நாகரிகமும் இல்லையானதால், அவர்களுக்கு இவ்விஷயங்கள் தெரியாததுடன், அவர்கள் அறிந்து கொள்வதும் கஷ்டம். கிராமங்களிலுள்ள படித்த வகுப்பார் ஸமயம் நேரிட்டபோதெல்லாம் அவ்வேலையாட்களை யழைத்து சுகாதார முறைகளைப்பற்றி சுலபமாய் விவரித்துச் சொல்லி, க்ரமமாக அவர்களுக்கும் ஆரோக்கிய மார்க்கங்களை உபதேசித்து வருவார்களானல் இரு திறத்தாருக்கும் நன்மை விளையும். ஏனெனில், கூலிவேலைசெய்யும் அநாகரிக ஜனங்களுடைய வீட்டில் ஒரு முறை விஷூசி வந்தால், அவ்வேலையாட்களைக் கொண்டுபோவது மல்லாமல், கிராமத்திலுள்ள மற்ற வகுப்பாருக்கும் ஆபத்து ஸம்பவிக்கும். கால் நடைகளைக் குளிப்பாட்டவும், வஸ்திரம் முதலியவற்றைத் தோய்ப்பதற்கும் மற்றொரு சிறிய குளம் ப்ரத்தியேகமாய் ஏற்படுத்திக் கொள்வது அவசியம்.

கிணறுகள்.

கிணறுகளில் சுத்தஜலம் கிடைக்கும்; ஆனல் அவற்றைக் கட்டுவதில் சில முன் ஜாக்கிரதைகள் அவசியமானவை.

அவற்றை வீடுகளுக்கு அல்லது கிராமங்களுக்குச் சிறிது தூரத்தில் ஏற்படுத்தி யிருத்தல் நல்லது. அப்பொழுது அதிகமாக அசுத்தங்கள் கிணற்றில் சேராமலிருக்க வகையுண்டு. கிணற்றுக்கு 50 அல்லது 60 அடி தூரத்திலுள்ள கக்கூஸ், மாட்டுத்தொழும், ஸ்நானம் பண்ணுமிடம் இவை அக்கிணற்றைக் கெடுத்துவிடும். கிணற்றின் வாயை பூமிமட்டத்தைவிட சிறிது உயரமாகக் கட்டவேண்டும். கட்டடம் அஸ்திவாரத்துடன் கனமாகக் கட்டப்பட்டால், சுற்றிலும் வரும் அழுக்கு ஜலம் முதலியது கிணற்றுக்குள் பொசியாமலிருக்கும். கிணற்றுக்கு அருகில் ஒருவரும் ஸ்நானம் பண்ணக்கூடாதென்றும், பாத்திரம் முதலியவற்றை கழுவக்கூடாதென்றும் எச்சரிக்கை செய்துவரவேண்டும். கிணற்றில் கண்ட பாத்திரங்களையும் போட்டு ஜலம் தூக்கக்கூடாது. சுத்தமான பாத்திரங்களைக் கட்டி ஜலமெடுக்கவேண்டும்.

நதிகளும் வாய்க்கால்களும்.

ஓடிக்கொண்டிருக்கும் நதி முதலியவற்றிலிருந்து எடுக்கப்படும் ஜலமானது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அனுகூலமானதென்று பலர் கூறுவர்; அவ்விஷயம் சரியே. ஆனல் கரைகளுக்கு ஸமீபத்திலிருந்து எடுக்கப்படும் ஜலம் அசுத்தமா யிருக்கும். நமது ஜனங்கள் நதிக்கரைமுதலியவற்றை கக்கூஸ் மாதிரியும் உபயோகப் படுத்துவதால், கரைக்கு ஸமீபத்திலோடும் ஜலமானது பெரும்பாலும் அசுத்தமா யிருக்குமென்று நிச்சயிக்கலாம். கரையோரங்களிலிருந்து பெருகும் ஊற்றுக

களும், மழைநீர்களும் அந்த மலங்களையெல்லாம் அடித்துக் கரைத்து ஆற்றுநீரில் கொண்டு சேர்த்துவிடும்; நதிகளுக்கும் வாய்க்கால்களுக்கும் அருகில் சவங்களைப் புதைப்பதும் எரிப்பதும் இத்தேசத்திய வழக்கம். அப்படிச் செய்வதால் அந்த தோஷங்களெல்லாம் ஆற்றில் கலந்து சில ஸமயம் விஷூசியை விசேஷமாய்ப் பரப்பிவிடுகின்றன. நதிகளிலும் வாய்க்கால்களிலும் போய் ஜலமெடுப்பவர், ஓரங்களில் ஓடுவதை யெடுக்காமல் நதி அல்லது வாய்க்காலின் மத்தியத்திலிருந்து ஜலத்தை யெடுத்து, அதைக் கொதிக்கவைத்து ஆற்றி உட்கொள்வது நலம். மாரிகாலங்களில் பல பாகங்களிலிருந்தும் பலவாறான அழுக்கு நீர்களெல்லாம் விழுந்து ஆற்று நீர் மிகவும் கலங்கி யிருக்கும். மழை விட்டபிறகு கூட சிறிது நாட்கள் வரையில் அருகிலுள்ள வாய்க்கால் மூலமாகவும், மற்றும் ஊற்று முதலானவற்றின் மூலமாகவும் கரையோரங்களிலிருந்து ஜலங்கள் வந்து கிராமங்களிலும் பட்டணங்களிலுமுள்ள அழுக்குகளையும் ஆற்று வெள்ளத்துடன் கலந்துவிடும். மழைகாலத்தில் நதிகளிலிருந்து ஜலமெடுக்கக் கூடாது. மழைகாலங் கழித்து சிறிது நாட்களளவும் ஆற்றுநீரை இரண்டொருமுறை வடிக்கட்டிக் காய்ச்சி ஆறியபிறகு உட்கொள்ளவேண்டும்.

ஜலத்தை சுத்திசெய்யுமுறை.

ஒவ்வொரு குடித்தனக்காரரும் ஏதேனுமொரு வகையில் ஜலத்தைச் சுத்திசெய்தே உபயோகிக்கவேண்டும். அதற்கு வேண்டிய முறைகள் பின் வருமாறு:—

(1) கொதிக்க வைப்பதால் ஜலத்திலுள்ள அநேகம் அசுத்தங்கள் நீங்கிவிடுகின்றன; ஆகையினால் ஒவ்வொருவரும் ஜலத்தைக் கொதிக்கவைத்து, ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்தி லூற்றி மூடிவைத்து, ஆறியபிறகு, பருகுவதற்கோ, சமையல் செய்வதற்கோ உபயோகிக்க வேண்டும்.

(2) அழுக்கடைந்து கலங்கிய ஜலத்தில் படிக்காரத்தையாவது, தேற்றாங்கொட்டையையாவது கரைத்துவிட்டு இரண்டொருமணி ஸாவகாசம் பொறுத்திருந்தால், அதிலுள்ள அழுக்குகள் யாவும் அடியில் படிந்து மேலே ஜலம்தெளிவாய் வந்துவிடும்; அதை அதிகமாய் அசைக்காமல் மெல்லென மற்றொரு பாத்திரத்தில் மேலோடு இறுத்துக்கொள்ளலாம்; பிறகு அடியிலுள்ள அழுக்கடைந்த ஜலத்தை விட்டுவிடவும். படிக்காரத்துள் முதலியதை ஒரு காலன் ஜலத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு மூன்றுமணியெடை சேர்க்கலாம்.

(3) பெர்மாங்கனேட் ஆப் பொடாஷ் (Permanganate of potash) என்கிற பதார்த்தை ஜலத்தில் சிறிதளவு கரைத்தால் ஜலத்திலுள்ள விஷக்கிருமிகள் அழிந்துவிடும்; விஷூசி பரவி வரும் போது இந்த முறையானது மிகவும் பயனுண்டு பண்ணிபதாகவே பல முறை அறியப்பட்டிருக்கிறது. அதை உபயோகிக்கும் வகையானது பின்வருமாறு:—மிகவும் சொற்ப விலைக்குக் கிடைக்கக்கூடிய இந்த உப்பை ஓர் அவுன்ஸ் வாங்கிவைத்துக்கொள்ளவும். இதை ஒரு தொட்டி ஜலத்தில் கரைத்து விடவும்; அவ்வளவு ஜலமும் கருஞ்சிவப்பு நிறங்கொள்ளும். இத்தொட்டியை ஒரு கயிற்றிற் கட்டி கிணற்றுக்குள் விடவும்; அப்பொழுது தொட்டியை ஜலத்தின் அடிவரையில் போகும்படி அவ்வளவு ஆழம் வரையில் விடவேண்டியது; அத்தொட்டியை ஐந்தாறு தடவை மேலும் தூக்கிவிடும்பொழுது, இவ் வுப்புநீர் முடிய கிணற்று நீரில் நன்றாகக் கலந்துவிடும். அப்பொழுது கிணற்று ஜலம் முடிய ஒருவாறு ரோஜா வர்ணமுடையதாயிருக்கும். அந்த ஜலத்தை ஒரு நாள் முடிய உபயோகிக்காமலிருக்கவும். பிறகு ஜலம் நிர்மலமாகவும் நிர்தோஷமாகவும் ஆய்விடுமாகையால், அதை பய மில்லாமல் ஸகல காரியங்களுக்கு மெடுத்துபயோகிக்கலாம். ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் இவ்விதம் கிணற்று ஜலத்தை சுத்தம் செய்வதை சிலராவது அறிந்திருப்பது அவசியம்; அதிலும் விஷூசி ஆங்காங்கு பரவி வருங்கா

லத்தில் பருகுவதற்கும் சமையலுக்கும் வேண்டிய ஜலம் கிடைக்கக்கூடிய கிணறுகளையும், முடியுமானால் குளங்களையும் இவ்வாறு சுத்தம் செய்து வர அறிந்திருப்பது இன்றியமையாத விஷயம்.

குளம் முதலியதை நூதனமாய் வெட்டுவதற்கு, அல்லது பழைய குளம் முதலியவற்றைத் தூர்வாறி அவற்றை நன்கு உபயோகமாகுமாறு ஏற்பாடு செய்வதற்கு இக்காலத்திய ஜனங்கள் முயற்சி செய்வதில்லையென்று ஏற்கனவே கூறப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் அவ்வாறு செய்யாததற்கு இந்திய ஜனங்கள் பேரிலேயே குறை கூறுவதற்கில்லை; அவர்களில் பெரும்பான்மையோர் அவ்வித காரியங்களை நிறைவேற்றக் கூடாமல் மிகவும் ஏழைகளாயிருக்கின்றனர். சில ஊர்களில் சிறந்ததான அநேக குளங்கள் இருந்ததுண்டு; இப்பொழுதும் அவை உபயோகிக்கக் கூடாமல் பாழடைந்திருக்கின்றன. அந்தந்த ஊர்களிலுள்ள ஜனங்கள் யாவரும் ஒற்றுமையுடன் சேர்ந்து, அவரவரது சக்திக்கியன்றவாறு பங்குகள் சேர்த்து, அவ்வவ்வூர்களிலுள்ள வேலையாட்களைக்கொண்டே ஒருவாறு அக்குளங்களை சீர்திருத்தி, அவற்றை உபயோகிக்க முயற்சி செய்யலாம். அப்படிச் செய்பவருக்கு கவர்ன்மெண்டாரும் தகுந்த ஸஹாயம் செய்ய முன் வருவர். குளம் முதலியவற்றை, அவற்றிற்கு அருகில் வஸிப்பவர் ஸ்நானம் செய்தும், துணிகளைத் தோய்த்தும், மற்றும் பலவிதமான அழுக்குகளைக் கழுவியும் அசுத்தப்படுத்துவதை நாம் அறிந்து வருகிறோம்; ஆகவே ஒவ்வொரு ஊரிலும் பானம் செய்யவும் சமையல் செய்யவு முபயோகிக்கக் கூடிய ஜலத்திற்கு ஆதாரமான குளங்களை, சுத்தமாக வைக்கவேண்டிய வகைகளைப் பற்றி இப்பொழுது கவர்ன்மெண்டாரால் நியமிக்கப்பட்டுள்ள ஸானிடரி இன்ஸ்பெக்டர்களும், வைத்திய இலாகா அதிகாரிகளும் கவனிக்கக் கடமைப்பட்டவராவர்.

இவ்விதமான ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டு ஜனங்கள் முன் ஜாக்கிரதையாக விவேகத்துடன் நடந்துகொண்டால், கிராமங்களிலுள்ள கிணறுகளும் குளங்களும் சுத்தமாயிருந்து, சிறந்த ஜலமும் கிடைத்து, ஜனங்களுக்கு ஜலக் குறைவாலும் கெட்ட ஜலத்தாலும் ஸம்பவிக்கும் கஷ்டங்கள் பெரும்பாலும் நீங்கிவிடும். நமது விவேகக் குறைவால் நேரிடக்கூடிய துன்பங்களை நாமே நிவ்ருத்தி செய்துகொள்ள எளிதாக வழிகளிருக்க அவற்றைக் கவனிக்காமல், தைவத்தின்மேல் குறைகூறி மனநோய் கொள்வதில் யாது பயன்?

---

## INTESTINAL TAPE WORM.

## குடலிலுண்டாகும் நாடாப்பூச்சிகள்.

BY

Mr. C. HARIHARA AIYAR,

*Madical Practitioner.*

---

மனித சரீரமானது பூமியில் வாழக்கூடிய சொற்ப காலத்திற்குள் அநேகவகையான நுண்ணியிர்களாலும் (Bacteria), பரான்னுசனிகள் (Parasites) என்கிற வேறு ஸூக்ஷ்ம ஜீவன்களாலும் இடைவிடாமல் பாதிக்கப்பட்டு வருகின்றது. குழந்தைப் பருவம் முதற்கொண்டு கிழத்தனம் வரையில் மனித சரீரத்திற்குரியவையாகாத இத்தகைய கிருமிகளில் ஏதேனுமொன்றோ பலவோ எவ்வகையிலேனும் உடலினுட் பிரவேசித்து விடுகின்றன. இந்த ஸூக்ஷ்மக் கிருமிகள் நமது உணவு, குடிக்கும் ஜலம், வாயு, நாம் உடுக்கும் உடைகள் முதலியவற்றின் மூலமாய் தேஹத்தினுள் ஸம்பவித்து வருகின்றன.

நுண்ணுயிர்களும் பரான்னுசனிகளும் சர்மங்களின் மேலும், விசேஷமாய் மயிர்க்கால்களிலும் சேர்ந்து சரீரத்திற் பற்றி விடுவதியல்பு. உடலிலுள்ள மடிப்புகளும், வெடிப்புகளும் இந்த ஜீவன்களுக்குப் புகலிடமாகவுமிருக்கின்றன. வாயிலிருந்து குதம் வரையிலுமுள்ள குடலிலுள்ள உணவுகளை யுண்டு, அங்குள்ள உஷ்ணத்தினால் காப்பாற்றப்பட்டு ஆயிர

மாயிரமாய் வளர்ந்து விடுகின்றன. அவை குடலிலிருந்து அநேகம் த்வாரங்கள் வழியாகவும், குழாய்போன்ற நாளங்கள் (Ducts) மூலமாகவும் இதர அவயவங்களுக்குள்ளும் நுழைந்தோடும்; அவை யக்ருத் என்னும் கல்லீரலுக்குள்ளேயும், ச்வாஸாசயங்களிலும், மூளையிலுங் கூட இரத்தக் குழாய்களின் மூலமாய் சில ஸமயம் பிரவேசிப்பதுண்டு. இக்கிருமிகள் பிரவேசிக்கக் கூடாத அவயவமாவது (organ), தாதுவாவது (tissue) கிடையாது. அனைவராலும் மிக ஸாதாரணமாய் அறியப்பட்டுள்ள கிருமிகளில் குடலில் சேர்ந்து வளரும் நாகப்பூச்சிகளென்னும் கிருமிகளும் அடங்கியவையாம். குடலில் வளரும் கிருமிகள் நாடாப்பூச்சிகள், திரண்டுருண்டு நீளமான கண்டுபதங்கன் என்னும் கிருமிகள், திமிர்ப் பூச்சிகள் என்பவை ஸாதாரணமானவையாம். அவற்றுள் நாடாப்பூச்சிகளைப் (Tape worms) பற்றிய விஷயமே முதலில் இவ்வியாஸத்தில் விவரிக்கப்படுகின்றது.

நாடாப்பூச்சிகளின் உடல் அறைஞாணைப் போல் அடுக்கடுக்கான கணுக்களுள்ளதாகவும், தட்டையாகவும், மஞ்சள் நிறமுடையதாகவுமிருக்கும். ஒவ்வொரு பூச்சியின் உடலும் அனேகம் துண்டுகளால் இணைக்கப்பட்டவையென்று சொல்லலாம்; அத்துண்டுகள் ஆங்கிலத்தில் ப்ரோக்ளாடிட்ஸ் (Proglattides) என வழங்கப்படும். ஒவ்வொரு துண்டும் பருத்துப் பக்குவமான பிறகு அநேகம் முட்டைகளிடுகின்றன. இப்பூச்சியின் உடலிலடங்கிய ஒவ்வொரு துண்டும், மற்றத் துண்டுகளையும் முட்டைகளையும் தன்னிடமிருந்து வேறாக்கி மலத்தோடு வெளிப்படுத்த முயல்வதியல்பு. அப்பொழுது நாடாப்பூச்சியின் துண்டுகள் மலத்தில் கலந்திருப்பது வழக்கம். எவருக்கேனும் வயிற்றில் தட்டைக்கிருமி யிருக்குமென்று ஸந்தேஹிக்க வேண்டியிருந்தால், அவருடைய மலங்களைப் பரிசோதிப்பது அவசியம். நன்றாக வளர்ந்த இக்கிருமியின் தலையானது குடல் முதலியவற்றி லிருந்து உணவுகளை உறிஞ்சுவதற்குத் தகுந்ததாகவும் வெகு ஸூக்ஷ்மமான கொக்கிகளைப்போலவும் அமைந்திருக்கும். இக்கிருமிகள் அவற்றின் தலையினால் குடலின் ஜவ்வைக் கௌவிக்கொண்டிருக்கும். அநேக பரிசோதனைகள் செய்து பார்த்ததில், இதற்கு இத்தலையின் பாகமே மிக முக்கியமானதென்றும், தகுந்த சிகித்ஸை செய்து அதன் தலையை அழிக்காமல் மற்ற எந்த பாகத்தை அழித்து விட்டபோதிலும், அக்கிருமி மறுபடியும் சில மாஸங்களில் பழைய அளவுக்கு வளர்ந்து விடுமென்றும் தெரிய வந்தது. ஒரு நாடாப்பூச்சியானது 20 முதல் 30 அடி நீளம் வரையில் வளரக்கூடும்; ஆகிலும் அதன் தலைமட்டும் ஓர் உளுந்துக்கு மேல் பெரிதாவதில்லை.

நாடாப்பூச்சியில் அநேக வகையுண்டு. அவற்றுள் ஒவ்வொன்றும் சில விசேஷத் தன்மை யுடையதாயிருக்கும்; இந்த ஜந்துக்கள் அனைத்துக்குமே மனிதன் விருந்தளிப்பவனாகிறான். மத்ஸியம் மாம்ஸம் இவ்வுணவுகளின் மூலமாய் நாடாப்பூச்சியின் ஒரு குஞ்சு அநேக விதமாக மாறுபட்டு விருத்தியாவதாய் அறியப்படுகிறது. சமையல் செய்யாத மாட்டிறைச்சி, சிறிது சமைத்த பன்றியிறைச்சி, தூமமேற்றிய அல்லது உப்பிட்ட மத்ஸியம் இவற்றை உபயோகிப்பவருக்கு நாடாப்பூச்சி யுண்டாகாமலிராது. இப்பிராணிகள் உண்டாகாமல் முன் ஜாக்கிரதையோடிருக்க விரும்புபவர் அவ்வித பதார்த்தங்களை யுபயோகிக்காமலிருக்க வேண்டும்.

மத்ஸியம் தின்பவருடைய, அதிலும் விசேஷமாக குண்டுமீன் புஜிப்பவருடைய குடலில் தான் மிகவும் பெரிதான நாடாப்பூச்சிகள் காணப்படுகின்றன. மத்ஸியத்தாலுண்டாகிற கிருமிகள் ஒருவாறு உருண்டு முனையில் முள்ளுகளைப்போன்ற அவயவங்களுடையதாயிருக்கும். இது முழுமையும் வளர்ந்தால் முப்பது அடிவரையில் நீண்டிருக்கும். இதற்குள்ள கணுக்கள் அல்லது துண்டுகள் (segments) மிகவும் அதிகம்; அதாவது 3000-அல்

லது அதற்கும் மேலிருக்கும். மத்ஸியங்களை விசேஷமாய் உபயோகிக்கும் தேசங்களில் இவ்வித கிருமிகளாலுண்டாகும் கஷ்டம் ஜனங்களுக்கு வெகு ஸாதாரணமானது. ருஷ்யா, ஜப்பான் இத்தேசத்திய ஜனங்கள் இக்கிருமிகளால் மிகவும் வருந்துவதுண்டு. பரான்னுசனியென்னும் ஸூக்ஷ்மஜீவன்கள் மத்ஸியங்களின்மேல் அதிகப் பற்றுதலுள்ளவை; ஆகவே மத்ஸியங்களின்மூலமாய் வயிற்றில் சென்று அவை செழித்துவளர்ந்து வெகு நீண்ட கிருமிகளாய் விடுகின்றன. மத்ஸியங்களை உப்பிலூறவைத்தாலும் சரி, தூமமிட்டுப் பதன்செய்தாலும் சரி அவற்றில் சேர்ந்துள்ள பரான்னுசனிகள் அழியமாட்டா.

மாட்டிறைச்சிகளை ஆச்ரயித்துண்டாகும் நாடாப்பூச்சிகள் மத்ஸியங்களிலுண்டாவதினும் வெகு சீக்கிரத்தில் வளர்ந்து பரவுகின்றன. இக்கிருமிகளுக்குத் தலையில் கொக்கி போன்ற அவயவங்களில்லாமையால், இவை, நிராயுதக்கிருமிகள் (Unarmed tape worms) எனப்படும். இதற்கு நூற்றுக்கணக்கான கணுவுகள் உண்டு; இது 10 முதல் 25 அடி நீளம் வரையில் வளரும். மாட்டிறைச்சியை சமையல் செய்யாமல் அல்லது சிறிது சமையல் செய்து உபயோகிப்பவருடைய குடலுக்குள் நன்கு வளர்ந்து நடுவயதிலுள்ள இவ்வித கிருமிகளை ஸாதாரணமாய் காணலாம். அபிஸ்ஸினியா (Abyssinia) என்கிற தேசத்தில் குடலில் இவ்வித நாடாப்பூச்சி சேராத மனிதனைப் பார்ப்பது அரிது.

பன்றிமாம்ஸத்திற் சேரும் நாடாக்கிருமிகள் மாட்டிறைச்சியிலுண்டாவதைவிட நீளத்தில் சிறிது குறைந்தவையாகவும், அலகுகள் போன்ற இருபத்தெட்டு கொக்கிகள் அல்லது மூக்குகளுள்ள தலையுடன் கூடியவையாயும் இருக்கும். இதன் தலை ஒரு குண்டூசியின் தலையைப் பார்க்கினும் பெரிதாகயிராது; இதன் உடல் 6 முதல் 12-அடி நீளம்வரையில் வளரும். இது நன்றாக வளர்வதற்கு மூன்று மாதம் செல்லும். இதன் துண்டுகளும் முட்டைகளும் மலத்துடன் தாராளமாய் வெளியாகும். பிறகு நகங்களின் சந்துகளிலாவது வேறு வெடிப்புகளிலாவது இக்கிருமிகள் ஸம்பந்தப்பட்டு சரீரத்தினுட் பிரவேசித்து மீண்டும் நன்கு வளரலாம். இப்பூச்சிகள் ஜெர்மனியின் வடபாகத்திலுள்ளவருக்கு ஸஹஜமானவை; இங்கிலாந்தில் அபூர்வமாய் சிலருக்குண்டாவதுண்டு.

வேறு சில சிறிய நாடாப்பூச்சிகள் குறுகியக் கிருமிகள் (dwarf tape worms) எனப்படுகின்றன. மனிதசரீரத்தில் வளரும் நாடாப்பூச்சிகளில் இக்கிருமியே மிகவும் சிறியது; இது $\frac{1}{4}$ அங்குலம் முதல் $\frac{1}{2}$ அங்குலம் நீளம் வரையிலுந்தான் வளரக்கூடும். குழந்தைகளின் குடலில்தான் இவ்வித கிருமிகள் அதிகமாய் வளருகின்றன; ஒரு குழந்தையின் வயிற்றில் 1,000 கிருமிவரையில் இருந்ததாகக் கண்டிருக்கின்றனர். இடலிதேசத்தின் சில பாகங்களில் 100-க்கு 10 குழந்தைகள் இவ்வித கிருமிகளால் வருந்துகின்றன. இவ்வித நாடாப்பூச்சிகளை எலிப்புழுக்கள் (Rat tape worms) என்றும் கூறுகின்றனர்; இக்கிருமிகள் முதலில் எலிகளின் மேலிருந்துகொண்டு நன்கு வளரும்.

மேலும் பூனைப்புழு (Cat tape worm), நாய்ப் புழு (Dog tape worm), வாத்துப் புழு (Duck tape worm), விட்டிலென்னும் வண்டுப் புழு (Mothe tape worm), குளவிப்புழு (Flea tape worm) என்று இன்னும் அநேக வகையான நாடாப்புழுக்களுண்டு; இவையனைத்தும் மனிதருடைய குடலில் பிரவேசித்தால் நன்றாக வளர்ந்து முழுப்பிரமாணத்தையும் பெறும். ஆனால் முன் கூறப்பட்ட நாடாப்பூச்சிகளைப்போல் அவ்வளவு அதிகமாய் உற்பத்தியாவதில்லை.

## விருத்தியாய் ஜீவிக்கும் வகை.

முட்டைப் பருவமுதல் நன்கு முதிர்ந்து பெரிதாகும்வரையில் நாடாப்பூச்சி வளரும் வகையானது கவனிக்கக்கூடியவாறு சிறிது

விசேஷம் வாய்ந்ததாயிருக்கும். இப்பூச்சி ஜீவிப்பதற்கும் வளர்வதற்கும் இரண்டுவிதமான ஆஹாரஸ்த்தலங்கள் தேவை; சிலதுக்கு ஒன்றே போதுமானது. வேறு சில வற்றிற்கு இரண்டு ஆச்ரயங்கள் தேவை. பன்றியிறைச்சியின் நாடாப்பூச்சியை உதாரணமாயெடுத்துக் கொள்வோம். இப்புழு மனிதருடைய குடலிலிருந்து ஜீவிக்கும்; இப்பூச்சியினிடமிருந்து அளவற்ற முட்டைகள் உண்டாய் மலத்துடன் இடைவிடாமல் வெளியாகும். இந்த முட்டைகள் ஒரு பன்றியின் குடலிற் சென்றாலேயொழிய வேறுவகையில் அதற்குமேல் வளர வகையற்றவையாயிருக்கின்றன. இந்த முட்டைகள் அவற்றின் குடலில் சென்றபிறகு, அவைகளின் மேலுள்ள ஓடுகள் ஆமாசயத் திரவம் (Gastric juice) என்கிற ஒருவித திரவப்பொருளுடன் சேர்ந்து ஜீர்ணமாக, உட்புறத்திலுள்ள குஞ்சுகள் தனியாகப் பிரிந்து வளர முயல்கின்றன. இக்கிருமிகளின் தலையிலுள்ள கொக்கி மாதிரியான அவயவங்களால்பன்றியின் குடலிலுள்ள மிருது சர்மங்களை நீக்கிக்கொண்டு மூளை, கல்லீரல், முக்கியமாக தசைநார்கள் முதலிய பல விடங்களைப் புகலிடமாக்கிக் கொள்கின்றன. இவை தங்குவதற் கேற்ற இடங்களில் போய்ச் சேர்ந்ததும் சிறிது பலம் பெற்று, அவ்விடங்களில் ஒருவிதமான குழியை யுண்டுபண்ணிக் கொண்டு வளர ஆரம்பிக்கின்றன. இக்கிருமிகள் வெகு நாட்களளவும் தசைநார்களில் பற்றியிருக்கும். ஆனால் தசைகளில் பதுங்கிக்கிடக்கும் வரையில் இவற்றிற்குக் குஞ்சுத்தன்மை மாறுவதில்லை. இக்கிருமிகள் ஸம்பந்தித்த அவ்வித இறைச்சிகளை நன்கு சமைக்காமல் புஜித்தால் அவற்றிலுள்ள இக்குஞ்சுகள் மனிதருடைய இரைப்பையில் சேர்ந்து, பிறகு அங்கிருந்து குடலில் பிரவேசித்து,பெரிய கிருமிகளாக வளர்ந்து வரும். அவ்விதமே மாடுகளின் தசைநார்களில் சில கிருமிகளின் குஞ்சுகள் சேர்ந்திருந்து, அப்பால் அவ்விறைச்சிகளைப் புஜிப்பவரின் குடலிற் சென்று நன்கு வளர்ந்துவிடும். இப்படியே மத்ஸியங்களினாலுண்டாகும் நாடாப்பூச்சிகளும் விருத்தியாகின்றன. ஆகையால் நாடாப்பூச்சிகள் மனிதருடைய குடலில் சேர்ந்து விருத்தியாவதற்கு மேற்கூறிய மாம்ஸாஹாரங்களே முக்கிய காரணங்களாம். இக்கிருமிகள் முதலில் சில மிருகங்களுடைய தாதுக்களிலிருந்து உணவுகளைக் கிரஹித்து ஜீவித்திருந்து, அப்பால் மனிதருடைய குடலில் பிரவேசித்து, அங்குள்ள மானிட உணவுகளை யுண்டு மேன்மேலும் வளர்ந்து ஜீவிக்கின்றன. நாயிறைச்சி ஸம்பந்தமான நாடாப்பூச்சிகள் மட்டும் நாய்களின் குடலிலேயே விசேஷமாய் வளர்ந்து முட்டையிடுகின்றன; இவற்றின் முட்டைகள் மனிதரின் இரைப்பையில் பிரவேசித்தால், அங்குள்ள ஆமாசயத் திரவத்தினால் (Gastirc juice) அம்முட்டையோடுகள் உடைந்து ஜீர்ணமாய், சிறு குஞ்சுகள் மட்டும் குடலில் விழுந்து மனிதருடைய கல்லீரலிலும், மூளையிலும், தசைநார்களிலும் பிரவேசித்து வெகு நாள் ஜீவித்திருக்கும். அப்பொழுது மனிதருக்கு அந்தந்த அவயவங்களில் கொப்புளங்களைப் போன்ற சில மாறுபாடுகளேற்பட்டு, ஹைடாடிட் (Hydotid) என்கிற ஒரு வகையான வியாதி உண்டாகின்றது. நாய்களுடன் மிகவும் பழகிவரும் ஜனங்களுக்கு இவ்வியாதி ஸம்பவிப்பதியல்பு. ஆஸ்ட்ரேலியா முதலிய சில தேசங்களில் இந்த ரோகம் ஜனங்களுக்கு விசேஷமாய் உண்டாவது வழக்கம். கல்லீரல், மூளை, புப்புஸங்களென்னும் ச்வாஸாசயம், வ்ருக்கங்களென்னும் மூத்திர குண்டிக்காய்கள் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றோ பலவோ இந்த வியாதியில் கோளாறடையும்; இது மிகக் கொடிய வியாதிகளிலொன்று.

### வியாதியின் குறிகள்.

அநேகம் கேஸுகளில் பிணியாளியின் மலங்களைப் பரிசோதித்தால், அவற்றில் நாடாப்பூச்சிகள் அல்லது அவற்றின் துண்டு துண்டான அவயவங்கள் காணப்படும்; சில கேஸுகளில் திடீரென்று மலங்களைப் பரி

சோதிக்கும்போது அவை காணப்படாமலுமிருக்கலாம். குடல்களில் எரித்தலும் வலியும் உண்டாகலாம். குமட்டல், வாந்தி, அளவற்ற பசி, அஜீர்ணபேதி முதலியவையும் காணும். குழந்தைகளுக்குக் காக்கைவலி போன்ற இசிவு காண்பதும், இரவுகளில் பயந்து அழுவதும், பற்களைக் கடித்துப் பிதற்றுவதும் இதனாலுண்டாகும் குறிகளாம். சில ஸமயங்களில் தலைவலியும், தலைச்சுற்றலும் உண்டாகும். குழந்தைகள் மூக்கை அடிக்கடியும் சொரிந்து கொள்ளும்; ஆனால் இக்குறி வேறு சில ரோகங்களுக்குமுண்டாக்ககூடுமாதலால், இதற்கு முன் கூறப்பட்டுள்ள குறிகளில் ஏதேனும் சிலவற்றுடன் இதுவுமேற்பட்டால், அப்பொழுதுதான் கிருமி ரோகத்தின் குறியென நிச்சயிக்கலாம். சில கேஸுகளில் நரம்புத் தளர்ச்சியும், பலக்குறைவும் காண்பதுண்டு.

## சிகித்ஸை.

இக்கிருமிகள் உற்பத்தியாகாமலிருக்குமாறு முன் ஜாக்கிரதையுடனிருப்பதே மிகவும் கவனிக்கத்தக்க விஷயம். மாம்ஸங்களை உபயோகிக்காமலிருப்பது நலம்; அப்படி அவசியமானால் நன்றாகச் சமையல் செய்து உபயோகிக்கவேண்டும். நாடாப்பூச்சிகளுள்ள மலங்களை ஜாக்கிரதையாக கிருமிஹரமான திராவகங்களைக் கொட்டி அவற்றை தோஷமற்றவையாகச் செய்யலாம்; அல்லது எரித்துவிடலாம். சிகித்ஸா முறைகளைக்கொண்டு இவ்வியாதியை அல்லது கிருமிகளைப்போக்க வேண்டுமானால், தகுந்த வைத்தியரைக்கொண்டே அதைச் செய்யவேண்டும். சில ஔஷதங்கள் ஸாதாரணமாய் அவஸரமான ஸமயங்களில் அனைவராலும் உபயோகிக்க வேண்டி வந்தாலும், விஷத்தன்மையுள்ள சில சரக்குகளை வைத்தியர்களின் அனுமதியின்றி பிரயோகிப்பது பிசகு. குடலிலுள்ள கிருமிகளுக்கு ஒருவித மயக்கம்போன்ற நிலைமையை யுண்டுபண்ணி, அப்பால் விரேசனத்திற்குக் கொடுத்து, அப்பூச்சிகளை வெளிப்படுத்த வேண்டியதே ஸாமானிய சிகித்ஸாக்கிரமமாகும். அப்பூச்சிகளைக் கொல்வதற்கு அல்லது அவற்றிற்கு மயக்க நிலைமை யுண்டுபண்ணுவதற்கு ஆங்கில வைத்தியர்கள் மேல் பெர்ன் (Male fern), பெல்லெடீரின் (Pelletierin), பம்ப்கின் (Pumpkin), கஸ்ஸோ (Kusso) முதலியவற்றை உபயோகிக்கின்றனர்; ஸாண்டோனின் என்கிற சரக்குதான் வெகு விசேஷமாய் தற்காலத்தில் கிருமிஹரமாகக் கொடுக்கப்பட்டு வருகிறது. ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் நாடாப்பூச்சியை ப்ரத்நிபமான கிருமிகளென்றும், அவை உண்டாவதற்கு மாம்ஸாஹாரம் முதலியவை காரணமென்றும், அவற்றைப் போக்குவதற்கு பலாசக்ஷாரம், வாய்விடங்கம் முதலியவை தகுந்த ஔஷதங்களென்றும் கூறுவர். இப்பூச்சிகளை சில ஸமயம் ஒரே தடவை ஔஷதங்கொடுத்து வெளிப்படுத்துவது ஸாத்தியமில்லாமற் போய்விடும். சில ஸமயம் பூச்சிகள் எளிதில் வெளிவந்து விடும். முதல் தடவை ஔஷதப் பிரயோகத்தினால் கிருமியின் தலை வெளி வரவில்லையென்று தெரிந்தால், இருபது நாட்கள் கழித்து மீண்டும் அதேமாதிரி ஔஷதப் பிரயோகம் செய்து, விரேசனத்திற்கும் கொடுக்க வேண்டிவரும். தலையில் குக்கிபோன்ற அவயவமுள்ள நாடாப்பூச்சியை எளிதில் வெளிப்படுத்த முடியாது. அவ்வித கிருமிகள் வயிற்றிலிருப்பதாக நிச்சயித்தபின், வைத்தியரைக்கொண்டு பலமான ஔஷதங்களைக் கொடுத்து அவற்றை வெளிப்படுத்தி விடவேண்டும்.

---

# THE SECRET OF LONG LIFE.

## தீர்க்காயுளின் இரஹஸ்யம்.

BY

DR. C. A. VENUGOPAL CHETTY.

கிழத்தனம் ஸம்பூர்ணமாய் வந்து நீடித்த காலம் ஜீவித்திருக்க முயல்வது முடியாத காரியமல்ல. உலகத்தில் ஸாதிக்கக்கூடிய காரியங்களுள் தீர்க்காயுளாக ஜீவித்திருக்க

முயற்சிப்பது எளிதான வேலை யென்றே சொல்லலாம்.

பொதுவாக ஜனங்களெல்லாம், உலகம் ஸ்ருஷ்டியானது முதற்கொண்டு இன்றைய வரையில் தீர்க்காயுளாக ஜீவித்திருப்பதற்கு ஸாதனங்கள் எவையென்று தேடிக்கொண்டிருக்கின்றனர். ஸாதாரண ஜனங்களேயல்ல, அரசர் முதல் அறிவிற் சிறந்த தத்துவ சாஸ்த்ரிகளீறாக மேம்பாடுற்ற மனிதர் அனைவரும் அவ்வித ஸாதனங்களைக் கண்டறியும் முறைகளுக்காக மேன்மேலும் பிரயத்தினப்பட்டு வந்தார்கள். அதற்காக அகில சாஸ்திரங்களையும், அவற்றைச் சார்ந்த அகில அங்கங்களையும் ஆராய்ச்சி செய்தனர். அநேக தர்க்கங்கள் செய்தும், அனுபவ மூலமாகவும் பற்பல ஸங்கதிகளை ஆலோசித்து வந்தனர். இரஸாயன சாஸ்திரஞ்ஞர்களும், பரமார்த்த விசாரம் செய்பவரும் யௌவன நிலைமை நிலைகுலையாமலிருப்பதற்கேற்ற உபாயங்களைக் கூறி எண்ணிறந்த நூல்களையும் எழுதியிருக்கின்றனர். எவ்வளவோ எளிதான உபாயங்களுக்காக எவ்வெவ்வளவு சர்ச்சைகளாரம்பித்தனர்! இஃதல்லவோ ஆச்சரியம்!

பிரதிமனுஷ்யனும், ஸ்ருஷ்டி சர்த்தாவினால் தனக்களிக்கப் பெற்ற ஆயுள் அனைத்தையும் அனுபவிப்பதற்கு பாத்திய முள்ளவனாகிறான். அவ்வாயுள் நூறாண்டளவென்பது வாஸ்தவமே. நூறு வருஷம் வரையில் முறைதவறாமல் வேலை செய்யக்கூடிய வன்மையுள்ள அநேகம் கருவிகள் தேஹத்தினுள் தைவத்தினால் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவ்வளவு காலமும் ஜீவித்திருக்க வகையில்லாமல் அகால மரணத்திற் குட்படுவதற்குக் காரணம், அவிவேகத்தினால் செய்யப்படும் அக்ருத்தியங்களேயன்றி வேறல்ல.

தீர்க்காயுளளிக்கும் ஆசாரங்கள் அநேகமுண்டு; சரீரத்திற்கு ஸுகமான ஆசாரங்களெல்லாம் ஆயுளையும் அபிவ்ருத்தி செய்யுமென்பது வாஸ்தவமானாலும், அவற்றிலும் சில ஸுகங்கள் பரிஹரிக்கக் கூடியவைகளாயிருக்கின்றன. உண்மையில் அவை ஸுகங்களல்லவாயினும், "உண்ணவுண்ண வேம்பும் இனிதாகும்" என்பது போல், நீண்டகாலம் அப்யஸித்து விடுவதால், அவற்றினா லுண்டாகும் தீங்குகளை மறந்து மதிமயக்கங்கொண்டு, மீட்சி பெறமுடியாத தீமைகளுக்குள்ளாகின்றோம்.

தீர்க்காயுளைப் பெறுவதற்கு முக்கிய மார்க்கமென்ன வெனில், அகால மரணத்திற்குக் காரணமான விஷயங்களிடம் அகப்படாமல் அவற்றிற்கு வெகு தூரத்திலிருக்க முயற்சிக்க வேண்டும்; என்றால், ஆரோக்கிய சாஸ்திர முறைகளை யனுஸரித்து நடந்து கொள்ள வேண்டும். ஆரோக்கிய சாஸ்திர முறைகளை நிறைவேற்றுவதன் பொருட்டு வேண்டியவளவு தகுந்த முயற்சிகள் செய்யாமையால் நூறாயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் கபஜ்வரம் (Pneumonia), ஸந்நிபாத ஜ்வரம் (Typhoid), மஸூரிகா (Small pox), மஹாமாரி(Plague) முதலிய எண்ணிறந்த பெருவாரி வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டு அநியாயமாய் அகாலத்தில் அழிந்து விடுகின்றனர். ஆரோக்கிய மார்க்கங்களை அனுஸரித்து நடந்து வந்தால் தொற்று வியாதிகள் அணுக வழியிராது.

தொற்றுவியாதிகள் சுற்றுப்புறங்களில் வியாபித்திருந்தாலும், அவற்றால் தனக்குக் கெடுதி நேரிடாதபடி தனது தேஹாரோக்கியம் சிறிதும் பழுதுறாமலிருக்குமாறு தன்னைக் காப்பாற்றிக்கொள்வதில் ஒவ்வொருவனும் ஆவலுள்ளவனாயிருக்க வேண்டும். மனிதனுடைய சரீரம் ஆரோக்கியமும் வன்மையு முள்ளதாயிருக்கையில், ரோகத்திற்குக் காரணமான சில ஸூக்ஷ்ம ஜீவராசிகள் எவ்விதத்திலேனும் சரீரத்திற் பிரவேசித்து விட்டாலும், அவை சரீரத்தில் ரோகமுண்டாக்க முடியாதனவாய் விடும்; சில ஸமயம் சரீரதாதுக்களின் வன்மையினால் அவை சரீரத்திலேயே அழிந்து பிறகு வெளிவரக்கூடும்; ஆகவே திடசரீரியான ஆரோக்கியபுருஷனுக்குப் பெரும்பாலும் எளி

தில் வியாதி நேரிடாது. ஆரோக்கிய நிலைமை அனைவருக்கும் ஒரே விதமாயிராது. சரீர பலம் சிலருக்கு அதிகமாகவும், சிலருக்குக் குறைவாகவும் இருப்பதற்கேற்க, ஆரோக்கிய நிலைமையும் வித்தியாஸப்படும். தேஹவன்மை குறைவாயிருப்பவன் சிலம்பப் பயிற்சி அல்லது வியாயாமம் செய்து தன் தேஹபலத்தை விருத்தி செய்து கொள்வதுபோலவே, ஆரோக்கியக் குறையுள்ள மனிதனும் சில முயற்சிகளால் தனது ஆரோக்கிய நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்து கொள்ளலாம். அதற்காக, தேஹத்தின் ஜீவகணங்களை (அல்லது தாதுக்களைப்) போஷிக்கும் திரவியங்களை யுட்கொண்டு வருவதும், அவ்வுணவுகள் அப்போதைக்கப்போது நன்கு ஜீர்ணமாய் விடுவதற்கான சக்தியை விருத்திசெய்து கொள்வதும் அவசியமாம். என்றால் உட்கொள்ளப்படும் உணவு வீணாகாமல் இரத்தத்துடன் சேரும் விதம் ஜீர்ணசக்தியை வெகு ஜாக்கிரதையாகக் காப்பாற்ற வேண்டும். அதற்கு போஜனம் மிதமாகச் செய்யவேண்டும். அடிக்கடி இரைப்பை முதலிய ஜீர்ண கோசங்களை போஷணைக்கு வேண்டிய ஸத்துவங்களற்ற வஸ்துக்களாலும், எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடாத உணவுகளாலும் திணிக்கக் கூடாது. இவ்விஷயமான விசாரம் செய்யப்படும் பிரகரணங்களில், ஆரோக்கிய சாஸ்திரத்திற் பயிற்சியுள்ள சிலர் மாம்ஸபோஜனம் நிஷேதிக்கத் தகுந்ததென்றும், வேறு சிலர் காபி, தேயிலை முதலிய வற்றாலான பானவகைகள் தகாதவை யெனவும் பலவாறு அபிப்பிராயப் படுவதுண்டு. ஆனால் இவை சில ஸமயம் கெடுதியுண்டு பண்ணக்கூடியவை யாயினும், முற்றிலும் நிஷேதிக்குமாறு அவ்வளவு பிராணாபாய முண்டாக்குபவை யென்று சொல்வதற்கில்லை; ஆகையால் இவ்வித வஸ்துக்களை உபயோகிக்காமலிருந்தாலும் சரி, அவசியமானால் சொற்பமா யுபயோகித்தாலும் சரி அது நன்மையே.

நகரங்களில் வஸிப்பவரை விட கிராமாந்தரங்களில் வஸிப்பவருக்கு ஆயுள் அதிகம். நீண்டகாலம் ஆரோக்கியமாய் வாழ விரும்புபவர் கோபதாபங்களை யடக்கிக்கொண்டு, அமைதியுடன் மனக்கோளாறு சிறிது மின்றி ஸந்துஷ்ட சித்தராயிருந்து வரவேண்டும். ஆரோக்கிய முறைக்கு விரோதமாகாத வழக்க ஒழுக்கங்களும் அவசியமானவை. எப்பொழுதும் உட்கார்ந்து கொண்டே நடத்த வேண்டிய உத்தியோகம் சரீர ஸுகத்திற்கு உற்றதல்ல. நகரவாஸிகள் சரீரபுஷ்டிக்குக் குறைவு வருவதற்குக் கொஞ்சகாலத்திலேயே காலகதி யடைகின்றன ரென்பதற்கு அநேக ஸாக்ஷியங்களுண்டு. எவ்விதத்திலும் நகரத்தில் கிராமாந்தர வாஸத்திற் கேற்ற ஆரோக்கிய ஸுகம் ஏற்படுவது ஸாத்தியமானதல்ல. நகர வாஸிகள் கிராமாந்தர வாஸிகளைப்போல் அவ்வளவு நீண்ட காலம் ஜீவித்திருப்பதில்லை யென்று பெரும்பாலோர் அறிந்திருக்கின்றனர். பரிசுத்தமான வாயு, நிர்மலமான ஜலம் இவ்விரண்டும் ஜீவித்திருப்பதறகு இன்றியமையாத வஸ்துக்களென்பதும் அனைவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. பட்டணவாஸிகளுக்கு இவ்விரண்டும் சுத்தமாகக் கிடைப்பது அரிதென்பதில் ஸந்தேஹமில்லை. இக்காரணத்தினாலேயே அவர்களுடைய ஆயுளும் குறைந்து விடுகின்றது. இவ்வளவு தூரம் கூறுவதின் கருத்தென்னவென்றால், பட்டணங்களில் வஸிப்பவர், முடியுமானால் நகரத்தின் எல்லைகளிலாவது, கிராமங்களிலாவது குடியிருந்து வரலாம். அப்படிக்கில்லாமல் பட்டணத்திலேயே வஸிக்கவேண்டியிருப்பவருக்கு முற்கூறிய காரணங்களால் ஆயுள் குறைந்துவிடுவது மாத்திரமல்லாமல், அவர்களுடைய வயிறறிற் பிறக்கும் பெண் பிள்ளைகளுடைய ஆயுளுக்கும் பலங்குறைந்து விடுவதியல்பு.

தீர்க்காயுளாய் வாழ விரும்புபவன் தனது வீட்டின் நிலைமையை முதலில் பரிசோதிக்க வேண்டும். குளம் குட்டைகளின் மேல் மண்களைக் கொட்டி, பூமிமட்டமாகச் செய்து கட்டப்படும் வீடுகளில் குடியிருப்பவன் ஆரோக்கியக் குறைவை யடைவானாதலால், அவன் தீர்க்காயுளாயிருக்க விரும்புவதில் பயனில்லை. வெளிச்சம், காற்று இவை வேண்டியவளவு இல்லாமல் தாழ்ந்த குடிசைகளைப் போன்ற சிறு அறைகளில் வஸிப்பவருக்கும் ஆரோக்கியம் சீர்கெட்டு ஆயுளும் குறையும். மிகவும் பரிசுத்தமான வாயு எப்பொழுதும் கிடைக்குமாறு நாம் தகுந்த ஆரோக்கியஸ்த்தலங்களில் வஸிக்க வேண்டுமென்கிற வாக்கியத்திற்கு ஆயிரக்கணக்கான ஆசார்யோபதேசங்களும் இணையாகா. தேஹம் நல்ல நிலைமையைப் பெற்றால் ஆத்மாவும் நல்ல நிலைமையைப் பெறும். வீட்டு வாயில்களில் நிர்மலமான வாயு

விசேஷமாயிருக்க வேண்டும். நல்ல காற்று வேண்டியவளவு வியாபித்து வருமிடத்திலேயே எக்காரியங்களையும் செய்துவர வேண்டும். விளையாடுவது, வியாயாமமென்னும் தேஹப் பயிற்சி முதலான காரியங்களை சுத்த வாயு நடமாட வழியில்லாத சிற்றறைகளில் செய்வது மடமையேயாம்.

எப்பொழுதும் களிப்பு மேலிட்டவராயிருங்கள், மனக்கவலை மிருத்யுவுக்கு ஸமானமானது. அளவுமீறிய ஆஹாரம் ஆரோக்கியத்திற்கு அபாயந்தரும். ஜாக்கிரதை! மிதமிஞ்சிய உணவைவிட ஒருகபளம் அன்னம் குறைவாக அப்போதைக்கப்போது புஜித்து வருவதே மேல். உணவுகளை விரைவாக உண்ணக்கூடாது. சீக்கிர போஜனம் உங்களுடைய ஆயுளை அபஹரிக்கும் கள்ளனுக்கு ஸமானமானது. சீக்கிர போஜனத்தினால் இரைப்பையை வேண்டுமானால் நிரப்பி விடலாமே யன்றி, சரீரத்திற்கு வேண்டிய போஷணையை யுண்டுபண்ண முடியாது. அவரவருக்கு ஏற்ற ஆஹாரங்களை அவரவர் புஜிக்கவேண்டும். வாலிபப்பருவம், உத்தியோகரீதி முதலிய அம்சங்களுக்கு அனுகூலமான உணவுகளை அவரவர் ஏற்பாடு செய்துகொள்ளலாம். அவ்வுணவுகளை நன்றாகச் சமைக்க வேண்டும். நன்றாக மென்று மெல்ல மெல்ல விழுங்கவேண்டும். ஒவ்வொரு கபளமும் சிறிதா யிருப்பது நலமேயன்றி, பெரிதாயிருப்பது நல்லதல்ல; இவ்விதம் செய்தால் ஜீர்ணசக்தியும் ஆரோக்கியத்தின் பலமும் விருத்தியாகும். உமது சரீர சக்தியில் சிறிதளவுகூட வீணில் செலவழியாதபடி ஸாமர்த்தியமாய் நடந்து கொள்ளவேண்டும். சரீரத்திற்குள்ள சுரு சுருப்பைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளும். இவ்வாறு செய்தால் சிரஞ்ஜீவியாயிருப்பீர்.

ஆனால், தனது ஆரோக்கிய நிலைமையைப் பற்றியே எப்பொழுதும் மனதில் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. எப்பொழுதும் சிந்தை யுறுவதானது ரோகங்களைக் காட்டிலும் மிகவும் அபாயகரமானது. ஸர்வகாலமும் ஸதாசாரங்களிலேயே பற்றுதலுள்ளவரா யிருங்கள். ஆயினும் அவ்வித ஆசாரங்களை ஏதோ கட்டுதலுக்குட்பட்டு கஷ்டத்துடன் செய்து வருவதாய் நினைக்கக்கூடாது. அப்பொழுது தான் உமது கோரிக்கை நிறைவேறிவரும்.

பள்ளியறையானது மிகவும் விசாலமாய், நல்ல காற்றோட்ட முடையதாய், குளிமை பொருந்தியதா யிருக்கவேண்டும். ஆரோக்கியத்திற்குச் சிறிதும் சிதைவு நேரிடா வண்ணம் படுக்கையறையில் படுக்கை முதலிய ஸகல ஏற்பாடுகளையும் அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தீர்க்காயுளைப் பெறுவதற்கு தேஹாரோக்கியத்தை மாத்திரம் கவனித்தல் போதாது; மனதின் நிலைமையும் ஸ்த்திரமானதாயிருக்கவேண்டும். சில ஸமயங்களில் மனதுக்கு மகிழ்ச்சி யூட்டுமாறு ஐம்புலன்களையும் அதற்கேற்ற விஷயங்களில் முறைதவறாமல் பிரவ்ருத்திக்கச் செய்து களிப்புடன் காலங் கழித்து வரலாம்.

செய்யவேண்டிய காரியங்களை யெல்லாம், ஒரு கிரமத்துடன் செய்துவரவேண்டும். வியாயாமம் முதலிய தேஹப்பயிற்சி, சிரமபரிஹாரம், மானஸிகமான உத்தியோகங்கள் இவைகளைக்கூட ஒரு முறைப்படியே தினந்தோறும் செய்து வரவேண்டும். எப்பொழுது எக்காரியம் செய்யவேண்டுமோ, அப்பொழுதே அதை நிறைவேற்றி விடவேண்டும்; அப்பொழுதே செய்யாமல் மற்றொரு ஸமயத்தில் செய்வோமென்று சோம்பினால், ஒரே ஸமயத்தில் காரியங்கள் அளவு மீறி செய்யவேண்டி நேரிட்டு, சரீரத்திற்கும் மனதுக்கும் கஷ்டமுண்டாய் விடும்.

தேஹத்திற்குள்ள சுருசுருப்பு குறையுமானால் மனோபலமும் குறைந்து வரும். தேஹத்தில் சுருசுருப்பு விருத்தியானால் மனோபலமும் விருத்தியாகும். ஆகையால் தேஹம் புஷ்டியாகவும் சுருசுருப்பாகவு மிருக்கும்படி சரீரத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

நித்திரைக்கு ஹானியுண்டாகக் கூடாது. சிலருக்கு இயற்கையிலேயே நித்திரை அதிகமாய்வேண்டியிருக்கும். பெரியோரைவிட சிறுவர்கள் அதிகமாய் நித்திரை யுறுவர்.

ஸாதாரணமாய் தினப்படி செய்து வரும் வேலைகளன்றி, தன் மனதை உத்ஸாஹப் படுத்துவதற்காக ஏதேனும் சிறு வேலையொன்று புதிதாகச் செய்து வரலாம். தினப்படி செய்யும் வேலைகளானபிறகு ஏதேனும் விளையாட்டு போன்ற சிறு காரியத்தைச் செய்வதால் சோம்பேரித்தனம் சிறிதும் அணுகாமலிருக்கும்; துராலோசனைக்கு மார்க்க முண்டாகாமலிருக்கும். இக்கிரமங்களை அனுஸரித்தால் தீர்க்காயுளைப் பெறுவீர்கள்.

# வைத்திய கலாநிதி.

ஆனந்த௵ ஆவணி௴.

## THE WAR AND THE INDIGENOUS MEDICAL PRACTITIONERS.

## யுத்தமும் ஆயுர்வேத யூனனி வைத்தியர்களும்.

தற்காலம் ஐரோப்பாவில் அதிபயங்கரமாக நடந்தேறும் மஹாயுத்தத்தில், நம்மைப் பிரேமையுடன் ஆண்டுவரும் ப்ரிட்டிஷ் துரைத்தனத்தாருக்கு அவரவராலானமட்டும் உதவி புரிவதற்காக இந்திய ஜனங்களில் வக்கீல்களும், மேனாட்டு முறைப்படி வைத்தியம் செய்பவரும், மற்றும் பல தொழிலாளிகளும் பெருமுயற்சி செய்து, தமது மனதில் இயற்கையிலேயே குடிகொண்டுள்ள இராஜ விச்வாஸத்தை வெளிப்படுத்த முன்வந்து கொண்டிருக்கின்றனர். கல்கத்தாவில் ஆங்கில முறைப்படி வைத்தியம் கற்றுத் தேறிய வங்காளிகள் நூற்றுக் கணக்காய்ச் சேர்ந்து, யுத்தத்தில் நமது பிரிடிஷ் கவர்ன்மெண்டாருக்கு ஸஹாயம் செய்ய வித்தமா யிருப்பதாகக் கூறி, தமக்கு அவ்விதம் செய்ய அனுமதி கொடுக்கவேண்டுமென்று கவர்ன்மெண்டாரைக் கேட்டுக்கொள்ள, அவ்விதமே கவர்ன்மெண்டும் முதலில் ஒருவாறு அங்கீகரிப்பதாக வாக்களித்து, அப்பால் அவ்வைத்தியர்கள் யுத்தத்தில் காயம்பட்டு அபாயத்திற்குள்ளாகும் போர்வீரர் முதலியவருக்கு சிகித்ஸை முதலானது செய்யத் தகுந்த தைரியமும் திறமையுமுண்டாகுமாறு பயிற்சி பெறவேண்டுமென்று நிச்சயித்து, இப்பொழுது அவ்வைத்தியர்களுடைய ஸஹாயம் அவசியமில்லையென்று அறிவிக்கப்பட்டது. ஆனால் ஸமயம் நேரிட்டபோது அவர்களுடைய ஸஹாயத்தை எதிர்பார்ப்பதாகவே கவர்ன்மெண்டார் குறிப்பிட்டிருக்கின்றனர். சென்னையிலும் மேனாட்டு முறைப்படி வைத்தியம் செய்யும் இந்தியர்களும் மற்றவரும் சேர்ந்து ஒரு ஸபை கூடி, யுத்தத்தில் காயம்பட்டு அபாயமுறும் ப்ரிடிஷ் ஜனங்களுக்கு சிகித்ஸையும் மற்றுமுபசாரங்களும் செய்வதற்குத் தாம் வித்தமாயிருப்பதாகவும், ஆகவே தம்மை அக்காரியத்திற் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமென்றும் இம்மாகாண கவர்னரையும், இராஜ ப்பிரதிநிதியையும் கேட்டுக்கொள்ள, அவர்களுடைய இராஜபக்தியை மெச்சிக்கொண்டு கவர்னரும் இராஜப் பிரதிநிதியும் பதிலனுப்பினர்கள். பர்மாவிலுள்ள ஸப் அஸிஸ்டெண்டு ஸர்ஜன் முதலிய ஆங்கில வைத்தியர்களும் ஒன்று கூடி, யுத்தத்திற்குப் போய், அங்கு ஆபத்துக்குள்ளாகும் ப்ரிடிஷ் ஜனங்களுக்குத் தம்மாலான உதவி செய்வதாகத் தீர்மானம் செய்து, தமது இராஜ விச்வாஸத்தை அறிவித்திருக்கின்றனர். நமது ப்ரிடிஷ் கவர்ன்மெண்டுக்கு விரோதமாய் ஜர்மனி யுத்தம் செய்ய ப்ரவ்ருத்தித்திருப்பதை நோக்கி, இந்தியர்களனைவருக்குமே ஓர் ஆத்திரமும் ஆவேசமும் ஏற்பட்டு, அவரவரால் ஆகக்கூடிய உதவிகளை இச்சமயத்தில் செய்ய முற்படுவதே முதற்கடமையென நிச்சயித்திருப்பதால், ஆங்கில வைத்திய முறைப்படி சாஸ்திரங்களைக் கற்றுணர்ந்து அனுபவமும் பெற்ற இந்திய வைத்தியர்கள் அனைவருங்கூட தாமும் உதவி செய்ய வித்தமாயிருப்பதாக உத்ஸாஹத்துடன் இராஜாங்கத்தாரைக் கேட்டுக் கொள்கின்றனர். இவர்களெல்லோருமே யுத்தத்தில் ஸஹாயம் செய்வதென்றால், கத்தி முதலிய ஆயுதங்களெடுத்து எதிரியுடன் சண்டை செய்வதல்ல; போர் முனையில் காயம்பட்டு அபாயமுறுபவருக்கு சிகித்ஸை செய்வதும், உபசாரங்கள் செய்வதும் கத்தியெடுத்துப் போர்புரிவதைப் போலவே பிரதான காரியமாகும்.

உலகத்தில் எங்குமே மேனாட்டு வைத்திய முறை நன்றாகப் பரவி ஒரே சீராக அவ்வைத்தியர்களால் அவ்வைத்திய முறை அனுஷ்டிக்கப்பட்டு வருவதால், அதை பாதாரமாகக்கொண்டு இத்தேசத்திலுள்ள ஆங்கில வைத்தியங் கற்ற இந்தியர்களும் இந்த ஸமயத்தில் தாமும் போர்புரிபவருக்கு சிகித்ஸை செய்ய வருகிறோ

மென்று தைரியத்துடன் கூறுகின்றனர். இவ் வைத்தியர்கள் போர் நடக்கு மிடத்திற்குச் சென்றால், அவரவர்கள் தனித்தனியே ஔஷதங்களையும், சஸ்திர சிகித்சைக்கு வேண்டிய உபகரணங்களையும் தேடவேண்டிய அவசியமில்லை; அவ்விடத்திலேயே தற்காலத்திற்கு ஏற்பட்டிருக்கும் வைத்திய சாலையில் ஔஷதம் முதலியவை வேண்டியவளவு ஆயத்தமாயிருக்கும்.

இந்த ஸமயத்தில் இந்நாட்டிலுள்ள ஆயுர்வேத யூனனி வைத்தியர்கள் நமது ப்ரிடிஷ் துரைத்தனத்தாருக்கு எவ்வாறு ஸஹாயம் செய்வதாயிருக்கின்றனரோ நாம் அறியோம். இவ்வைத்தியர்கள் என்றைக்கு மேன்மையடைந்து, ஆங்கில வைத்தியர்களைப் போல் இவ்வித ஸமயங்களில் தாமும் உதவி செய்ய முன் வருகிறோமென்று சொல்லக் கூடிய நிலைமை பெறப் போகின்றனரோ தெரியவில்லை! இவ்வித ஸந்தர்ப்பங்களில் உத்ஸாஹத்துடன் உதவி புரிவது இன்றியமையாத காரியமென்பதை யுணராததற்கு, இவர்களுடைய படிப்புக் குறைவே முதற்காரணமெனக் கூறவேண்டியிருக்கின்றது. ஆங்கில வைத்தியர்களைப் போல் ஆயுர்வேத யூனனி வைத்தியர்களும் கௌரவமும் செல்வாக்கும் பெற்று, தாமும் அத்தொழிலில் திறமைசாலிகளென்று காட்டிக்கொள்ள வேண்டுமே என்கிற விருப்பமுண்டாவதே இவர்களுக்கு அரிதாயிருக்கின்றது. ஆயுர்வேத வைத்தியரும் ஆங்கில வைத்தியர்களைப்போல் முற்போக்கடைய வேண்டுமானால், இப்பொழுது நேரிட்டிருக்கும் யுத்த ஸந்தர்ப்பத்தில் அவர்களுக்கு யுத்தகளத்தில் உதவி செய்ய முயற்சிப்பது நலமல்லவா? இவ்வித ஸந்தர்ப்பங்களில்தான் ஆயுர்வேத யூனனி வைத்தியர்களின் நிலைமை மிகவும் கேலிக்கிடமாயிருக்கின்றது. ஆங்கில வைத்தியர்களைப்போல ஆயுர்வேத யூனனி வைத்தியர்களையும் இராஜாங்கத்தார் ஆதரிக்கவேண்டியது அவசியமே; ஆனால், இவர்களை எவ்விதத்தில் ஆதரிக்க முடியுமென்று நாமே ஆலோசித்தோமானால், இப்பொழுது ஆயுர்வேத யூனனி வைத்தியர்களுக்குள்ள ஒற்றுமையின்மையையும், ஊக்கக் குறைவையும், கௌரவத்துடன் நாகரிகமாகத் தொழில்புரிந்து இவ்வைத்திய முறைகளை அபிவிருத்திக்குக் கொண்டுவந்து இவற்றின் மூலமாகவே ஜனங்களுக்குத் தம்மாலான ஸஹாயத்தைச் செய்யவேண்டுமென்கிற அபிமானமில்லாமையையும் நோக்குங்கால், இந்நிலைமையில் இவர்களை எவ்விதத்திலும் இராஜாங்கத்தார் ஆதரிக்கமுன்வரமாட்டாரென்றே பதில்கூறவேண்டியிருக்கின்றது. இத்தேசத்தில் பொது ஜனங்கள் இவ்வைத்தியமுறையாலேயேபெரும்பாலும் ஜீவிக்கவேண்டியிருக்கிறதென்பதை நன்கு ஆலோசித்து, சுதேச முறைப்படி வைத்தியம் கற்பதற்காகப்பாடசாலைகளை ஸ்தாபித்து, அப்பாடசாலைகளில் சரீரதத்துவம், பௌதிக சாஸ்திரம், இரஸாயன சாஸ்திரம், ரோகநிதானம், ஆரோக்கிய சாஸ்திரம், ஔஷத முறை, சிகித்ஸாமுறைமுதலியவற்றை அனுபவமுறைப்படி கற்பிப்பதற்கு சில ஆங்கில வைத்தியர்களையும், கைதேர்ந்த ஆயுர்வேத வைத்தியர்களையும் ஏற்படுத்தி, அப்பாடசாலைகளில் வைத்திய சாஸ்திரத்தை சாஸ்திர ரீதியாகவும், அனுபவப்படியும் நம்மவர் கற்றபிறகுதான் இவர்களும் உலகத்தில் நன்மதிப்பைப்பெற்று ஆங்கிலவைத்தியர்களைப்போல் பிரஸித்தி யடையலாம். இவ் வைத்திய பாடசாலைகளில் படிப்பவர் அனுபவம் பெறுவதற்காக ஆங்காங்கு ஆஸ்பத்ரிகளிலும் ஔஷதசாலைகளிலும் அப்போதைக் கப்போது பற்பல பிணியாளிகளைப் பரீக்ஷித்தும், ஔஷதம் பக்குவம் செய்கிற வகைகளை நேரில் பார்த்தும் வருவது இன்றியமையாத விஷயம். இவர்களுக்கு சஸ்திர சிகித்ஸையையும் சிறிது கற்பிப்பதால் நற்பயனுண்டு. இவ்விதம் வைத்தியம் கற்பதற்கு இப்பொழுது ஆயுர்வேத யூனனி முறைப்படி வைத்தியம் செய்பவர் அல்லது அவர்களுடைய பிள்ளைகள் அப்பாடசாலைகளில் சேரவேண்டும். இந்தியாவில் இப்பொழுது சில ஆயுர்வேத பாடசாலைகள் இருப்பது பலர் அறிந்த விஷயமே. ஆனால், அவை இன்

னும் சீர்திருத்தப்படவேண்டியவையா யிருக்கின்றனவேயன்றி, முதல்தரமான வைத்தியர்களை தேசத்திற் பரப்பக் கூடியவைகளாயில்லை யென்றறிய விஸனப்படுகிறோம். அவ்வாறு ஆயுர்வேத பாடசாலைகளை ஸ்தாபித்து எவ்விதத்திலுமுபயோகமுள்ள விதமாய் வேலை செய்ய எவரேனும் முன்வருவாராயின், பிறகு இராஜாங்கத்தாரையும் உதவி செய்ய நாம் கேட்டுக்கொள்ள வகையுண்டு. இவ்வித ஏற்பாடுகள் செய்து, ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் இக்காலத்திற்கேற்றவாறு அறிவு பெறுவார்களானால், பிறகு ஆங்கில வைத்தியர்களைப் போலவே இராஜாங்கத்தாரிடம் சில பாத்யதைகளையும் பெற விருப்பங்கொள்ளலாம்; அப்பொழுதுதான் இத்தகைய யுத்த காலங்களில் ஆயுர்வேத யூனானி வைத்தியர்களும் யுத்தபூமிகளிற் சென்று, அங்கு அபாயமுறுபவருக்கு உதவி செய்வோமென்று இராஜாங்கத்தாரைக் கேட்டுக்கொள்ள வகையேற்படும். இந்த ஸமயத்தில் ஆயுர்வேத யூனானி வைத்தியர்கள் ஆங்கில வைத்தியங் கற்றவரைப்போல் யுத்த களத்தில் கஷ்டப்படும் போர் வீரர்களுக்கு சிகித்ஸை முதலியது செய்யும் தர்ம காரியத்தில் பிரவிருத்திக்கின்றோமென இராஜாங்கத்தாரிடம் விண்ணப்பம் செய்துகொள்ள முடியாமல், இவர்கள் தலை குனிந்து நிற்கக்கூடிய நிலைமையிலிருப்பதைப் பற்றி மிகவும் வருந்தவேண்டியிருக்கிறது. அப்படிக்கில்லாவிடினும், தென்னிந்தியாவிலுள்ள ஆயுர்வேத யூனானி வைத்தியர்கள் அனைவரும் அவரவர்களுடைய சக்திக்கியன்றளவு, இதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள இராஜப் பிரதிநிதியின் பண்டுக்காவது, இராஜ சக்கிரவர்த்தியின் பண்டுக்காவது, அல்லது இரண்டுக்குமாவது திரவிய ஸஹாயம் செய்யலாம். ஆனால் ஆயுர்வேத யூனானி வைத்தியர்களின் நிலைமை இப்பொழுது அவ்வளவு ஸஹாயம் செய்யக்கூடியதாயில்லை யென்பதையும் நாம் அறிவோம்; ஆகிலும் ஆங்கில வைத்தியர்களைப் போலவாவது, அதிக தனவான்களைப் போலாவது விசேஷமாகச் செய்ய முடியாவிடினும், இம்மாகாணத்திலுள்ள 30,000 சுதேச வைத்தியர்களும் சேர்ந்து, குறைந்தது ஆளொன்றுக்கு 4 ரூபாய் கொடுத்தாலும், இலக்ஷத்திற்கு மேலான தொகை சேர ஆக்ஷேபமில்லை. ஆயுர்வேத யூனானி வைத்தியர்கள் இந்த ஸமயத்தில் இவ்விதம் ஒன்றுகூடி ஒரு சிறிய தொகையைக் கொடுத்து இராஜ விச்வாஸத்தை அறிவிப்பது எவ்விதத்திலும் ஏற்றதாகும். இத்தருணத்தில் நமது விச்வாஸத்தை இங்ஙனம் அறிவிப்போமாயின், பிற்காலத்தில் ஸமயம் வந்தபோது, நாமும் இராஜாங்கத்தாருடைய உதவியைப் பெறுவதற்கு மார்க்கமேற்படும். எவராவது அங்ஙனம் வைத்தியகலாநிதி ஆபீசுக்கு அப்பண்டுக்குப் பணம் அனுப்பினால், அவற்றை வந்தனத்துடன் ஏற்று மேற்படி பண்டுகளுக்கு அனுப்பிவிடுவோம்.

---

## COMMON SENSE IN MANAGING DIGESTIVE DISORDERS.

## ஜீர்ணசக்தியின் கோளாறுகளை ஒழுங்குபடுத்துவதில் இயற்கையறிவு.

இப்பொழுது அநேக விடங்களில் விஷூசி யென்னும் வாந்திபேதி மிகுதியாகப் பரவி வருவதால், இத்தருணம் ஜீர்ண சக்தியைப்பற்றி ஒவ்வொருவரும் விசேஷமாய் கவனம் செலுத்த வேண்டியது முக்கியமான விஷயம். விஷூசிக்குக் காரணமான விஷப் பொருட்கள் உணவு அல்லது தண்ணீர் மூலமாக உடலினுட் சென்று வியாதியை யுண்டுபண்ணக்கூடுமாகையால், அவ்விஷக்கிருமிகளை அழிப்பதற்கும், அவ்விஷத்தினாலேற்படும் கோளாறுகளுக்கு எளிதில் வசப்படாமலிருப்பதற்கும் தகுந்தவாறு ஜீர்ணக் கருவிகள் மிக வன்மை பொருந்தியனவாயிருக்க வேண்டும்; அகாலங்களிலும் அளவு மீறியும் உண்ணப்படும் உணவுகளையும், வழக்கத்திற்கு விரோதமாக அல்லது இயற்கைக்கு மாறாக உபயோகிக்கப்படும் ஆஹாரங்களையும் ஜீர்ணிக்கச் செய்வதில் இரைப்பையும், மற்றும் குடல் முதலிய ஜீர்ண கோசங்களும் அதிக சிரமப்பட்டு சீக்கிரத்தில் தளர்ச்சி யுறுமானால், பிறகு ஸாதாரண உணவுகளை ஜீர்ணம் செய்துகொள்வதிலும் குடல்களுக்குள்ள சக்தி மிகவும் குறைந்துபோய், ஏதேனும் ஒரு சிறிய காரணத்தினாலும்

அஜீர்ண ரோகமும், அதிஸாரமும், மற்றும் பலவிதமான வியாதிகளும் உற்பத்தியாக ஸௌகர்யங்களுண்டாகும். இந்நிலைமையில் குடல்கள் மட்டுமேயல்ல, பொதுவாக சரீரத்தின் ஆரோக்கிய ஸ்திதியே பலவகையிலும் சீரழிந்திருக்குமாகையால், விஷூசி ஸம்பந்தமான விஷம் முதலியவற்றையும், அவற்றாலுண்டாகும் தீங்குகளையும் விலக்கிக்கொள்ள பொதுவாக ஸகல அவயவங்களுக்கும், விசேஷமாக ஜீர்ண கோசங்களுக்கும் சுபாவமாயமைந்துள்ள திறமையொழிந்து விடுகின்றது. மேலும் ஜீர்ணமாகாமலும், ஜீர்ணமாகக் கூடாமலும் குடல்களில் சேர்ந்துள்ள உணவுப் பொருட்களிலிருந்துற்பத்தியாகும் சில தோஷங்கள், விஷூசி முதலிய வியாதிகளுக்குக் காரணமான விஷப் பொருட்களுக்கு ஸஹாயமாயிருந்து, அவ்வியாதிகளையே வெகு பலமாக உண்டாக்குகின்றன. ஆகவே விஷூசி முதலிய வியாதிகளை விலக்க வேண்டி செய்யப்படும் முயற்சிகளில், ஜீர்ண கோசங்களுக்கு எவ்வித கோளாறுமுண்டாகாமலிருக்கச் செய்வதும், அக்கோசங்களை நன்கு வன்மையுறப்பண்ணுவதும் முக்கியமான காரியமாகும். ஜீர்ண உருப்புகளுக்கு ஏதேனும் சிறிது ஆரோக்கியக் குறைவு நேரிட்டதாகத் தெரிய வருமானால், உடனே, எக்காரணத்தினால் நேரிட்டதென்பதைத் தீர விசாரித்து, அக்காரணத்திற்கேற்ற பரிஹாரம் செய்துவிடவேண்டும். இப்ப ஹார முறை இருவகைப்படும்.

(1) உபவாஸம் முதலியதால் ஜீர்ணவுருப்புகளுக்கு இயற்கை நிலைமை யுண்டுபண்ணுதல்.

(2) ஔஷதங்களைக் கொடுத்து கிருத்ரிமமான ஜீர்ணசக்தியை யுண்டாக்கி விகாரத்தை ஒருவாறு உபசமம் செய்தல்.

இவற்றுள் உபவாஸத்தினாலும், அல்லது மிதமும் பத்தியமுமான உணவுகளை தினத்திற்கு இரண்டொரு வேளைக்கு அதிகப்படாமலுண்பதாலும் குடல்களின் கோளாறைப் பரிஹரிக்கும் முறையே மேலானதென்று ஆயுர்வேதவைத்தியர்கள் மட்டுமே யல்ல - ஆங்கில வைத்தியர்களிலும் சிலர் அங்கீகரித்திருக்கின்றனர். இதற்குக் காரணம், உபவாஸத்தினாலும், மிதமான போஜனத்தினாலும் ஜீர்ணவுருப்புகள் தூண்டப்படாமலிருப்பதோடு, அவ்வவயவங்களுக்கும் இயற்கை நிலைமை சீக்கிரத்திலேயே உண்டாய் விடுவதேயாம். ஔஷதங்களைக்கொடுத்து வியாதி கொண்ட குடல்களைத் தூண்டுவதால், தற்காலம் சிறிது உபசமம் உண்டாவதுபோல் தோற்றினாலும், பிறகு அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஆயாஸமும், ஆகவே ஆரோக்கியக் குறைவுமே ஸம்பவித்து விடுகின்றது.

குடல்களுக்கு ஔஷதப்பிரயோகங்களால் கிருத்ரிமமான சக்தியை யுண்டுபண்ணியே ஜீர்ணசக்தியை விருத்திபண்ண வேண்டி நேரிட்டால், அப்பொழுது தகுந்த வைத்தியர்களைக் கொண்டே சிகித்சை செய்விக்க வேண்டுமென்று நாம் சொல்வது அநாவசியகமாகும். இக்காலத்தில் ஆயிரக்கணக்கான ஔஷதங்கள் அழகழகாய் விளம்பரம் செய்யப்பட்டு அளவிறந்த ஜனங்களால் வாங்கி உபயோகிக்கப்பட்டு வருகின்றன. அவ்வாறு ஜீர்ணசக்தியை விருத்தி செய்யுமென்று விளம்பரம் செய்யப்படும் ஔஷதங்களில் சிலவற்றைத் தவிர பெரும்பான்மையும் நம்பக்கூடியவையாகா. வைத்தியர்களுடைய அனுமதியின்றி அவற்றை வாங்கி யுபயோகிப்பவருக்கு அவற்றால் குணமுண்டாகாவிடினும் பாதகமில்லை; துர்க்குணங்கள் உண்டாய்விட்டால் 'கண்டஸ்யோபரி பிடகா ஸம்வ்ருத்தா'—'புரை குழலின் மேல் விப்புருதி யுண்டாயிற்று' என்பதுபோல், ஒரு வியாதி யனுபவிப்பது போதாமல், வேறு சில துன்பங்களும் ஏற்பட்டு பிணியாளி பெரிதும் பரிதவிப்பான். ஆனால் விளம்பரம் செய்யப்படும் ஔஷதங்களில் சிறந்த குணமுள்ளவை சிறிது மில்லையென்று நாம் சொல்லப் புகவில்லை. ஒரு சிறிய கோளாறு ஸம்பவித்தாலும், கைதேர்ந்த வைத்தியரிடம் சென்று பரீக்ஷிக்கச் செய்து, அப்பால் அவர்களால் கொடுக்கப்படும் ஔஷதங்களை உபயோகிப்பது உசிதமேயன்றி, வைத்தியர்களுடைய அனுமதியின்றி யுபயோகிப்பது அவ்வளவு சரியல்ல வென்பதே கற்றறிந்த வைத்தியரின் கருத்தாம்.

சில ஔஷதங்கள், கல்லீரல், இரைப்பை, குடல் முதலியவற்றை ஒருவாறு முதலில் தூண்டியபோதிலும், அதற்கென்று உபயோகிக்கப்படும் மற்ற ஔஷதங்களைப்போல் பின்னிட்டு அதிக தளர்ச்சியை யுண்டுபண்ணாமல், ஸாத்தியமான வரையில் வியாதியையும் நிவ்ருத்தி செய்யும். அவற்றுள் எலுமிச்சம் பழரஸம், ஓமம், கருவேப்பிலை இம்மூன்று வஸ்துக்களும் மிகச் சிறந்தனவாம். இவற்றை உணவுப்பொருட்களில் கலந்துபயோகித்தாலும் சரி, தனித்தனியாகவோ அல்லது ஒரு மிக்கவோ உட்கொண்டாலும் சரி, மற்ற ஔஷதங்களைப்போல் கிருத்ரிமமான ஜீர்ணசக்தியை யுண்டுபண்ணாமல், குடல்களுக்கும், கல்லீரல் முதலியவற்றிற்கும் இயற்கை நிலைமையை யுண்டுபண்ணும். இவற்றைத் தவிர ஆயுர்வேத முறைப்படி பக்குவம் செய்யப்படும் ஔஷதங்களில் பாஸ்கரலவணம் (தமிழ் சார்க்கதரஸம்ஹிதையில் 104-வது பக்கம் பார்க்க),

குடஜாவலேஹம் (சார்ங்கதர ஸம்ஹிதையில் 116-வது பக்கம் பார்க்க), இவைகளும் ஸாதாரணமாய் உபயோகிக்கத் தகுந்தவையாம். இவற்றைத் தவிர, ஜனங்கள் தமது இயற்கையறிவைக் கொண்டு தமக்குத் தாமே செய்து கொள்ளக்கூடிய சிகித்ஸையில் இரண்டொரு லங்கனமும், எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடிய இலகுவான உணவுகளுமே சேர்ந்தவை யென்று சொல்லலாமே யன்றி, மற்றெவ் வௌஷதமும் ஜனங்கள் வைத்திய ஸஹாயமின்றி சுதந்தரமா யுபயோகிக்கக்கூடிய வையாகா.

---

## FOOD FOR OLD PEOPLE.

### கிழவர் உண்ணும் உணவு.

மிக வயது முதிர்ந்தவர்களில் பெரும்பான்மையோர் அதிக அளவாக ஆஹாரமெடுத்துக் கொள்கின்றனரென்பதுண்மை. “ஜரடாநாம் ப்ரக்ருத்யைவ ஜாடரோக்நி: ப்ரவர்த்ததே. நிர்வாணஸமயே தீபஜ்வாலெவோஜ: க்ஷயாய வை.” ‘அவிந்துபோகும் ஸமயத்தில் தீபத்தின் ஜ்வாலை விருத்தியாவது போல் வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு மிகவும் பசியெடுப்பதியல்பெனினும், அது, தீபத்திற்கு ஒளிபோல் உயிர் பிழைத்திருப்பதற்கு இன்றியமையாத ஓஜஸ் * என்னும் தாது அழிவுறுவதற்கே ஆதாரமாகின்றது.’ என மேலே வடமொழியிற் கூறிய பத்தியத்தின் பொருளாகும். இவ்வாறே ஸர் ஹென்றி தாம்ப்ஸன் என்கிற ஆங்கிலவைத்தியர் ஒருவர், தனது புஸ்தகத்தில் கிழவர்களுடைய உணவைப்பற்றி விரிவாய் ஆராய்ச்சி செய்து எழுதியிருக்கின்றார்; வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு அனுகூலமான உணவு விஷயங்களை நிர்த்தாரணம் செய்வதில் நிபுணர்களென்று பெயர்பெற்ற ஆங்கில வைத்தியர்களில் ஸர் H. தாம்ப்ஸன் என்பவரும் ஒருவராம். வயதானவர்கள் ஏதோ ஆவலுடன் அவ்வாறு உணவை மேன்மேலும் மிதமிஞ்சியுண்கிறார்களேயன்றி, அவ்வளவு அதிகமான உணவினால் அவர்களுக்குப் பயனொன்றுமில்லையென்றும், மேலும் தீமையே ஸம்பவிக்கின்றதென்றும் அவர் கூறியிருக்கின்றார். கிழவர்களுடைய சரீரத்திலுள்ள தாதுக்கள் (Tissues) குறைவான உணவையே ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியனவாயிருக்கின்றன. இதற்குக் காரணம், மனிதனுடைய தேஹம் பால்யத்தில் விசேஷ சுறு சுறுப்புடனும், யௌவனப் பருவத்தில் ஸாதாரணமாகவும் வளருமே யன்றி, அதன் பின்னர் கிழத்தனத்தில் வளர வகையற்றதாய் விடுகின்றது; அல்லாமலும் சரீரமெல்லாம் சுருங்கி ஒடுங்கும் நிலைமையையும் பெற்று வருகின்றது; மேலும் ஜீர்ண உருப்புகள் அதிக அளவான ஆஹாரங்களை ஜீர்ணம் செய்யவும், அவற்றைத் தாங்குவதற்கும் திறமையற்றவையாய் விடுகின்றன. இரைப்பை, குடல், கல்லீரல் முதலிய அவயவங்களிலிருந்து உணவுப் பொருட்களை ஜீர்ணம் செய்வதற்காக உற்பத்தியாகும் பாசனத்திரவங்களும் (Digestive juices) வீர்யம் குறைந்து விளாவப்பட்டவைபோல் பலமிழந்தவைகளாக ஆய்விடுவதால், குடலானது அளவு மிஞ்சிய உணவுகளை மட்டுமல்ல—குறைந்த அளவில் புஜிக்கப்படும் ஆஹாரங்களையும் ஜீர்ணம் செய்ய வல்லமை யிழந்துவிடும். ஆகவே கிழவர்கள் உபயோகப்படுத்துமுணவுகள் வெகு எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியவைகளாயிருக்கவேண்டியதுடன், அளவிலும் அவற்றைக் குறைத்து தினத்திற்கு அநேகமுறையாக—அதாவது சிறு குழந்தைகளுக்கு உணவூட்டும் மாதிரியாய் உபயோகிக்கும்படி ஏற்பாடு செய்வது நலம். அளவில் குறைவாக உட்கொள்ளப்பட்டு வரும் உணவானது சீக்கிரத்தில் ஜீர்ணமாவதுமல்லாமல், குடலும் அவ்வாறு சிறிய அளவான ஆஹாரப் பொருட்களைத் தாங்குவதற்கும் கஷ்டப்படுவதில்லை. குடலில் மலமும் அதிகமாய் சேர்ந்துவிடாமலிருக்கும்.

ஒரு வயது முதிர்ந்த மனிதனுக்கு வியாதிகண்டால் அது எவ்விதமான வியாதியாயிருப்பினும்—இரண்டு மூன்று வேளை அவர்களை இலங்கனமிருக்கச் செய்வது மிகவும் புத்திசாலித்தனமான சிகித்ஸா முறையாகும். இரண்டொருநாள் இலங்கனம் செய்ததும், பிறகு சிறிது நாட்களளவும் பழவர்க்கங்களை விசேஷமாகக் கொடுத்துவரலாமென்றும், அதன்பிறகு சிலநாள் பாலையே முக்கிய உணவாகக் கொள்ளலாமென்றும் வைத்தியர்கள் ரோகியை வற்புறத்தி வரவேண்டும். அல்லது ஒரு முறை இலங்கனம் செய்தபிறகு, பழங்களையும் பாலையும் மாற்றி மாற்றி உபயோகித்துவரச் செய்வதும் உத்தமம். சரீரதாதுக்களுக்கு அவசியமான அநேக உப்புவகைகள் கனிவர்க்கங்களிலுண்டு; அவை தாதுக்களை நன்றாகப் போஷிக்குந் தன்மையுடையன; அவை குடலில் எளிதாக ஜீர்ணமாவதுமல்லாமல், அவற்றால் மலச்சிக்கலும் ஸம்பவிக்காது. பால், பழம் இவற்றில் மற்ற உணவுப் பொருட்களிலும் லோஹ ஸம்பந்தமான உப்புகள் (mineral Salts) மிகவும் சொற்பமாயும், பிராணிகளின் தாது ஸம்பந்தமான (organic salts) உப்புகள் விசேஷமாயுமுண்டு. கிழவர்களுடைய சரீரத்தில் எலும்புகளிலும், மற்ற தாதுக்களிலும் லோஹம் அல்லது இதரஸ்த்தாவர பதார்த்தங்களின் அம்சங்களே அதிகரிக்கின்றமையால், அவற்றில் அரிசி முதலியவைகளை அதிகமாய் உபயோ

---

* வைத்திய கலாநிதியின் 9-வது ஸஞ்சிகையில் 245-வது பக்கத்தில் ‘கிழத்தனமடைதல்’ என்கிற வியாஸத்தைப் பார்க்க.

கித்து, அவற்றிலுள்ள ஸ்த்தாவராம்சங்களால் அத்தாது முதலியவற்றை இன்னும் கொம்புத்தன்மையடையச் செய்வது விவேகிகளின் காரியமல்ல; பழம் முதலானவற்றை இயன்றவளவு உபயோகிக்கச் செய்தால் தாதுக்களில் பிராணி ஸம்பந்தமான உப்புகள் சேர்ந்து, அவற்றிற்கு நன்கு போஷணையுமுண்டுபண்ணி அவற்றை ஒருவாறு மிருதுவாகவும் ஆக்குகின்றன.

---

## HOW THE FARMER CAN PREVENT MALARIA?

## விவஸாயிகள் விஷமஜ்வரத்தைத் தடுப்ப தெப்படி?

அமெரிக்காவின் ஐக்கியமாகாணத்தில், சுகாதார மார்க்கங்களைச் சீர்படுத்துவதற்காக ஏற்பட்ட 'பப்ளிக் ஹெல்த் ஸர்வீஸ்' என்கிற இலாகாவில் அதிகாரம் வஹிக்கும் மிஸ்டர் R. H. வான் எஸ்டோர்ப் என்னும் ஸர்ஜன், இவ்வருஷம் பிப்ரவரி௴ 13உ. பொதுஜனங்களின் சுகாதார விஷயமாகப் பிரசுரம் செய்த ரிபோர்டில், உழுதுப்பயிரிட்டுவரும் கிராம ஊழியக்காரர்களில் பெரும்பான்மையோர் மலேரியா என்னும் விஷமஜ்வரத்தினால் வீணில் வருந்த வேண்டியிருக்கிறதென்றும், அவர்களுக்கு விஷமஜ்வர முண்டாகாமல் முன் ஜாக்கிரதையோடிருக்க வேண்டிய சில முறைகளை அறிவித்து அவ்விதமே நடக்கச் செய்யவேண்டுமென்றும் எழுதியிருக்கிறார். விஷமஜ்வரம் ஒருவனிடம் எங்ஙனம் பற்றுகிறதென்றும், அது எவ்விதமாக வியாபிக்கிறதென்றும் விவரமாக விஷயங்களையறிந்து கொண்டால், அப்பால் அதை வரவிடாமல் தடுத்துவிடுவது எளிது.

(1) சில பிரத்தியேகமான வகுப்பைச் சார்ந்த கொசுக்கள் கடிப்பதாலேயே விஷமஜ்வர ஸம்பந்தமான விஷம் தேஹத்திற் பற்றிக்கொள்கிறதென்பதையும், (2) விஷமஜ்வரத்துடன் கூடிய மனிதனிடமிருந்து கொசுக்கள் அவ்விஷத்தைக் கிரஹித்து மற்றொரு மனிதனுடைய சரீரத்தில் பரவச் செய்கின்றனவென்பதையும் விவஸாயிகளுக்கு அறிவிக்க வேண்டும். விஷமஜ்வரமுண்டாகாமல் தடுப்பதற்காக, அதற்குக் காரணமாயுள்ள விஷம் எவற்றின் மூலமாய்ப் பற்றி வருகின்றதோ, அவ்வாதாரங்களை அறுத்துவிட உபாயம் தேடுவது அவசியமாகும். அவ்வுபாயங்கள் பின்வருமாறு:—வீட்டைச் சுற்றிலும் கொசுக்களைத் தடுக்கக்கூடிய வஸ்திரங்களால் அல்லது வேறு வஸ்துக்களால் திரைகளிடலாம். வீடு முடியவும் வேண்டிய இடங்களிலெல்லாம் அவ்வாறு திரைகளிட முடியாவிட்டால், படுக்குமிடத்தைச் சுற்றிலுமாவது கொசுவலைகளைக் கட்டவேண்டும். சரீரத்தினுள் விஷமஜ்வரக் கிருமிகள் பற்றியிருந்தாலும் அவற்றை அடியோடு ஒழிப்பதற்காக கொய்னாவை அப்போதைக்கப்போது உட்கொண்டு வருவது நலம். வீட்டிற்கு அருகில் கொசுக்கள் செழித்து வளர்வதற்கு ஆதாரமான குளங் குட்டைகளையும், பள்ளங்களையும், புதர்களையும், ஈரங்கசியுமிடங்களையும் அழித்து, அவ்விடங்களை மேடாகச்செய்து சீர்படுத்தவேண்டும். வீட்டுக்குள் அல்லது ஸமீபத்தில் கழிவடை நீர்கள் தங்கியிருக்கக் கூடாது. வான் எஸ்டோர்ப் என்பவர் இவ்விஷயங்களை சில விவஸாயிகளுக்கு அறிவித்து அவ்விதம் செய்யச் சொன்னதில், பிறகு அவர்களுக்கு விஷமஜ்வர முண்டாகாமல் நன்கு ஆரோக்கிய நிலைமையில் இருந்து வந்தார்களாம்.—New York Medical Record.

---

## TOBACCO IS INJURIOUS TO BOYS.

## புகையிலை சிறு பிள்ளைகளுக்குக் கெடுதி செய்யும்.

சிறு பிள்ளைகள் புகையிலைச் சுருட்டு உபயோகிப்பதால் அநேகவிதமான தீங்குகள் விளையுமென்பதில் ஸந்தேஹமில்லை. புகையிலையைச் சுருட்டாகவோ, வேறு விதமாகவோ உபயோகித்து வருபவர் பலமான வேலை செய்யும்போதும், மல்லயுத்தம் முதலிய விளையாட்டு வேலைகள் செய்யும்போது இருதயம் பலவீனப்பட்டு அவர்களுக்கு சில ஸமயம் மயக்கம் அல்லது மூர்ச்சையுமுண்டாகும். எவ்வளவு பலிஷ்டர்களானாலும், புகையிலையுபயோகித்தால், அவர்களுடைய ஸத்துவம் ஒடுங்கி பார்வைக்கு மட்டும் ஒழுங்கான மனிதர்களாகத் தோற்றுவார்கள். அதிலும் சிறு பிள்ளைகள் இக்கெட்ட வழக்கத்தினால் பெருந் தீங்குக்கு உள்ளாகிறார்கள். புகையிலையுபயோகிக்காத வாலிபர்களும் சிறுவர்களும் ஓடியாடியுழைத்து வருவதுபோல் புகையிலையுபயோகிப்பவர் ஓடியாட முடியாது. பந்தய விளையாட்டுகளில் இவர்கள் புகையிலைப் பழக்கமில்லாதவருடன் போட்டி போட்டு விளையாடி இறுதியில் அபாயகரமான தீங்குகளுக்கு வீணில் ஆளாகிறார்கள். இவர்களுக்கு ஜீர்ணசக்தியும் சீரழியும். இவர்களுடைய இருதய நடை அவ்வாறு வேலை செய்யும்போது வெகு விரைவாகப் படபடத்தோடி திடீரென்று இறுதியில் நின்று விடவும் கூடும். இதையுபயோகிப்பவருடைய மூளையும், நரம்பு மண்டலங்களும் தளர்ச்சியடையும்; ஆகவே ஞாபகசக்தி நன்றாயிராது. இவருடைய சரீரம் எவ்வித ரோகத்திற்கும் காலக்கிரமத்தில் இடங்கொடுத்து வரும்படியாய் சீர் கெட்டுவிடும். தசை நார்களுக்குள்ள வலிமை குறைந்து விடும். புகையிலையை யுபயோகிக்கும் வாலிபரிடம் இவ்விஷயங்களை யெடுத்துரைத்தாலும், அவ்வழக்கத்தை அவர்கள் எளிதில் விட்டு விடுவது பிரயாஸமாயிருக்கும். பள்ளிக்கூடங்களில் உபாத்தியாயர்கள், அவ்வாறு சிறு பிள்ளைகள் புகையிலை யுபயோகிக்காமலிருப்பதற்காக அவ்வப்போது அவர்களுக்கு போதனை செய்தும், அவர்களை கண்டித்தும் வரவேண்டும். தாய் தந்தையர்களும் இவ்விஷயத்தில் பிள்ளைகளை எச்சரித்து வருவது அவசியம்.—The Medical Times.

## DRUGS AND MEDICINES.

## ஔஷதச் சரக்குகளும் ஔஷதங்களும்.

### ஸர்வரோக நிவாரிணி.

கோயமுத்தூர் ஸதானந்த ஔஷதசாலையின் சொந்தக்காரர்களான மெஸர்ஸ் வி. லக்ஷ்மீ நரசு அண்ட் பிரதர் அவர்களால் "ஸர்வரோக நிவாரிணி" என்னும் ஓர் ஔஷதம் பரீக்ஷார்த்தமாய் எமக்கு அனுப்பப்பட்டது. அவ்வௌஷதம் அஜீர்ணத்துடன் வருந்திய இரண்டு பிணியாளிகளுக்குக் கொடுக்கப்பட்டது. சிறிது சுக்குக் கஷாயத்தில் ஒரு வேளைக்கு 5-துளி விதம் தினத்திற்கு 3 வேளையாக ஒருவருக்கும், 3-மணிக்கு ஒரு முறை விதம் தினத்திற்கு 4-வேளையாக மற்றொருவருக்கும் கொடுக்கப்பட்டதில், முதற் பிணியாளிக்கு ஒருவருஷமாயிருந்த அஜீர்ணம் பெரும்பாலும் குறைந்து வந்தது. மற்றொருவருக்கு அஜீர்ணத்துடன் ஏற்பட்டிருந்த அதிஸாரம் ஒருவாறு நிவ்ருத்தியாயிற்று. ஆனால், இரண்டாவது பிணியாளிக்கு இவ்வௌஷதத்துடன் ஜாதீபலாதி சூர்ணமும் வேளைக்கு 10 நெல்லெடை விதம் 4 வேளை கொடுக்கப்பட்டது. (ஜாதீபலாதி சூர்ணத்தைப்பற்றிய விவரம் சார்க்கதர ஸம்ஹிதை 100-வது பக்கம் பார்க்க.) இவ்வௌஷதம் இன்னும் அநேகம் வியாதிகளையும் அநுபான பேதங்களால் போக்கக்கூடியதென்று ஔஷதத்திற்குடையவர்கள் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர். அவ்வாறு மற்ற ரோகங்களிலும் ஸமயம் நேரிட்டபோது இதை யுபயோகித்துப்பார்த்த பிறகே எமது முடிவான அபிப்பிராயத்தை வெளியிடக்கூடும். எவ்விதத்திலும் ஸதானந்த ஔஷத சாலையாரின் முயற்சி அவர்களுக்கும் பிணியாளிகளுக்கும் நற்பயன் விளைவிக்குமெனக் கோருகிறோம்.

### சித்திரமூலம்.

இதற்குக் கொடி வேலியென்றும் மற்றொரு பெயருண்டு. இது மிகவும் உஷ்ண வீர்யமுள்ள சரக்கு. முழங்காலில் வீக்கமும் வலியு முண்டாக்குவதான க்ரோஷ்டுக சீர்ஷமென்னும் நரித்தலைவாயு, இடுப்பு வலி, தாங்க முடியாத தலைவலி முதலிய வியாதிகளில், சர்மத்தைச் சிவக்கவும் கொப்புளிக்கவும் செய்ய வேண்டி நேரிடும்போது, அதற்கு வேறு பதார்த்தம் கிடைக்காமற் போகுமானால், அப்பொழுது சித்திர மூலத்தை அதற்காக உபயோகிக்கலாம். சிவந்த கொடிவேலி வேரைப் பறித்தெடுத்து, உடனே அதன் மேற்றோலைச் சிதைத்தெடுத்து, சிறிது கஞ்சித் தண்ணீர் விட்டரைத்து, அக்கல்கத்தை ஒரு துண்டுத்துணியில் தடவி, பாதையுள்ள அவயவத்தின்மீது வைத்துக் கட்டவும். பிறகு ஐந்து நிமிஷம் கழிந்ததும், அவ்விடத்தில் எரித்தலும் வலியும் அதிகமாயுண்டாகும்; அவ்வேதனை சுமார் அரைமணி ஸாவகாசமிருக்கும். அப்பால் அக்கல்கத்தை எடுத்துவிட்டால் எரித்தலும் வலியும் தணிந்து, பிறகு 12 அல்லது 18 மணிநேரத்தில் கொப்புள முண்டாகும். அக்கொப்புளத்தினுள் அடங்கிய ஜலம் அதைக் குத்தியதும் வெளிவந்துவிடும். பிறகு ஒரு வாழையிலைத் துண்டை அவ்விடத்தில் வைத்துக்கட்டி வந்தால், புண் சீக்கிரத்தில் ஆறிவிடும். இவ்வாறு கொப்புளிக்கச் செய்யும் ஔஷதங்களை உக்கிரமான இருமலிலும், பின் கழுத்துவலியிலும் அநேக வைத்தியர்கள் உபயோகிப்பதுண்டு. அப்பொழுது கொப்புளமுண்டாய், அவ்விடத்திற் சேர்ந்துள்ள நீர் வெளியான பின்பு, அங்குண்டாயிருந்த வலியும் நீங்கி விடும்.

### சீமை அகத்தி.

இது படர் தாமரை முதலிய அநேக சர்ம வியாதிகளைப் போக்குவதில் மிகவுமுபயோக முள்ளதான சரக்கு. தழும்புகளிருக்கு மிடங்களில் இதன் இலைகளைத் தேய்த்து வருவதுண்டு; அவ்விதம் சில நாள் செய்து வந்தால் தழும்புகள் மறைந்து விடும். ஆனால் இதை யுபயோகிக்கும் முறைகளில் வெவ்வேறு விதங்களுண்டு. அவற்றுள் அடியில் விவரிக்கப்படுவதும் ஓர் உபயோகமுள்ள முறை:—தேன் மெழுகு 2-பலம்; தேங்காயெண்ணெய் 5-பலம்; இவ்விரண்டையும் ஒரு வாயகன்ற சட்டியிலிட்டு, சிறு நெருப்பின்மேல் நன்றாகக் கரையும் வரையில் கரண்டியினால் கலக்கிக் கொண்டே காய்ச்சி, சூடு குறையுமுன்னமே மற்றொரு பாத்திரத்தில் அதைக் கொட்டிக்கொண்டு, அதில் பச்சையான சீமை யகத்தியிலைகளை ஸமான அளவில் அரைத்துச் சேர்த்து, நன்றாகக் கலந்து விடவும். அல்லது தேங்காயெண்ணெயிலேயே மேற்படி கல்கத்தைக் கலந்து உபயோகிக்கலாம். தினந்தோறும் இவற்றில் ஏதேனுமொன்றை இரண்டு வேளைகளிலும் வியாதியுள்ள பாகங்களில் தேய்த்து வரவேண்டும்.

### அக்னி விரணத்தில் ஸோடா.

'சிகாகோ மெடிகல் ரிகார்டெர்' என்கிற வைத்தியப்பத்திரிகையின் ஸமீபத்தில் வெளியான ஒரு ஸஞ்சிகையில், ஸாதாரணமாய் வீட்டுக்காரியங்களுக்கு உபயோகிக்கப்படும் ஸோடா, நெருப்புப்பட்டு வெந்துபோன அவயவங்களில் ஔஷதமாக உபயோகப்படுத்த சிறந்த சரக்காகுமென்று டாக்டர் பாம்பெர்கர் என்பவர் குறிப்பிடுகிறார். இதை யுபயோகிக்கும் முறை வெகு எளிதானது. ஒரு ஸோடா பஸ்மக் கட்டியை ஜலத்தில் நனைத்தெடுத்து, உடனே நெருப்புப்பட்ட விடத்தில் அதை வைத்துத் தேய்க்க வேண்டும். தேய்க்கும்போது சிறிது வலியிருந்த போதிலும், இரண்டு மூன்று நிமிஷங்களுக்குள்ளேயே வலியும் எரித்தலும் பெரும்பாலும் குறைந்து விடும். பிறகு 10 பங்கு ஜலத்தில் 1 பங்கு ஸோடா சேர்த்து, அந்த திராவகத்தில் பஞ்சை நனைத்து, அதனால் அவ்விடத்தை விடாமல் துடைத்து வரவேண்டும்; அல்லது அத்திரவத்தையே அக்னி விரணத்தின்மேல் தொடர்ந்து விடவும்; இவ்விதம் 20 அல்லது 30 நிமிஷம் செய்யவும். இந்த சிகித்ஸையை நெருப்புப்பட்டவுடனே செய்தால், எவ்வித வேதனையும் சாந்த

மாகும்; விரணமும் வெகு சீக்கிரத்தில் ஆறிப்போய், சர்மத்திற்கு இயற்கை நிறமும் மறுபடி சிறிது நாட்களிலேயே உண்டாய் விடும்.—The Doctor.

### சீமை நாபிவேர்.

இதைப்பற்றி அமெரிக்காவில் நியூயார்க் பட்டணத்திலுள்ள டாக்டர் W. H. தாம்ஸன் என்பவர் கூறுவதாவது:—மூத்திரகுண்டிக்கா யென்னும் விருக்க ஸம்பந்தமான நீடித்த தாபன ரோகத்தில் (Nephritis) சீமைநாபி வேரைக் கொடுத்து வந்ததில் மிகவும் நற்பயனுண்டாயிற்று. இவ்விஷயம் அநேக வருஷ அனுபவத்தின்மேல் அறியப்பட்டது. சீமை நாபியை முழுப் பிரமாணத்தில் முறை தவறுமல் கொடுத்து வரவேண்டும். (இதை $\frac{1}{240}$ முதல் $\frac{1}{60}$ நெல்லெடை வரையில் ஸாதாரணமாய் உபயோகிப்பது வழக்கம்) இச்சரக்கு இரத்தக் குழாய்களை விசாலப்படுத்தும் (Vaso-dilator). ஆகவே இரத்த ஓட்டத்திலேற்படும் வேகத்தைக் குறைத்து, அழுத்தினல் மெதுவாகக் கூடியவாறு நாடியையும் மந்தமாகச் செய்யும். மேலும் மூத்திரத்தில் வெளிவரவேண்டிய யூரியா என்கிற விஷபதார்த்தத்தை இரத்தத்திலிருந்து அதிகமாகப் பிரித்து மூத்திரத்தில் சேர்த்து அடிக்கடியும் நன்கு வெளிப்படுத்தும். இவ்விதம் யூரியா என்கிற உப்பை விசேஷமாய் வெளிப்படுத்தி, விருக்க தாபன ரோகத்தைத் தணிப்பதே சீமை நாபியின் குறிப்பிடத் தகுந்த குணமாகும். மூளை ஸம்பந்தமான சோளாறுகளிலும் இவ்வௌஷதச் சரக்கின் குணம் வெகு விசேஷமானது.—The Doctor.

### க்ளிஸரைனும் சீமை இந்துப்பும்.

சுத்த ஜலத்தில் சீமை இந்துப்பையும், க்ளிஸரைனையும் (Magnesium Sulphate and Glycerin) ஸமபாகமாக நிரம்பச் சேர்த்துக் கலக்கி, சரீரத்தின் மேலுண்டாகும் வீக்கங்களையும், வலியையும், சுளுக்கு முதலானவற்றையும் குணப்படுத்த மேலே உபயோகித்தால் நற்குணம் பிறக்குமென்றும், இவ்வாறு நூற்றுக் கணக்கான கேஸுகளில் இதை யுபயோகித்து அநேக வருஷ அனுபவத்தின்மேல் இவ்விஷயம் நிச்சயிக்கப்பட்டதென்றும், இடுப்புவலி முதலிய எவ்விதமான நோவுகளிலும் இச்சரக்குகள் சேர்ந்த பற்றை மேலே பூசிவரும்போது, கிராமமாக வலிமுதலியவை நிவ்ருத்தியாய் வருவதை பிணியாட்களே அப்போதைக்கப்போது நன்குணருவரென்றும் மிஸ்டர் E. M. ப்ரீஸ் என்பவர் கூறுகிறார். நிணநீர்க் குழாயில் நிணநீரின் ஓட்டம் (Lymphatic Circulation) இதனுல் அதிகப்படுவதுமல்லாமல், இரத்தவோட்டமும் விருத்தியாய்,வலிமுதலியவையும் அடங்கும். அடிபட்டோ, நெருப்புப்பட்டோ, அல்லதுவேறு எவ்விதத்தாலோ ஸம்பவித்த விரணங்களின் மேலும் இவற்றைப் பூசினுல் அவ்விரணங்கள் சீக்கிரம் ஆறிவிடும். கைச் சுளுக்கு, கால் சுளுக்கு முதலியவைகளில் இப்பூச்சைப் பூசி, மேலே நுனிக்கால் முதல் இடுப்புவரையிலும், அல்லது நுனிக்கை முதல் தோள் வரையிலும் துணிகளைச் சுற்றி நன்ருகக் கட்டு கட்டி விடுவது நலம்.—New york Medical Journal.

### புகையிலை கிருமிகளை யழிக்கும்.

பிரெஞ்சு தேசத்துக்குத் தலைநகரான பாரிஸ் நகரத்திலிருந்து வந்த ஒரு ரிபோர்டினுல், புகையிலையானது, வாய்க்குள் சேரும் வியாதிக்குக் காரணமான கிருமிகளை அழிக்கக் கூடியதென்று தெரிய வருகிறது. பிரெஞ்சுதேசத்திய சில சாஸ்திர வல்லோர் செய்த பரிசோதனைகளால் இவ்விஷயம் நிர்த்தாரணம் பண்ணப்பட்டதென்றும் அந்த ரிபோர்டால் அறியப்படுகிறது. வாயினுள் பற்களின் இடுக்குகளிலும், தொண்டையிலும், நாக்கின் அடிப்புறங்களிலும் வியாதியை யுண்டாக்கும் அநேகமாயிரம் நுண்ணுயிர்கள் சேர்ந்திருப்பது வாஸ்தவமென்றும், உமிழ்நீரில் அக்கிருமிகள் ஸாதாரணமாய் விருத்தியாய் பல வேறு வியாதிகள் உண்டாகின்றனவென்றும், புகையிலையை சுருட்டாகவோ வேறு விதமாகவோ உபயோகிப்பவருடைய வாயில் அவ்வித கிருமிகள் வளர முடியாதென்றும் அந்த ரிபோர்டில் குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இவ்வாறு 'போஸ்டன் மெடிகல் அண்ட் ஸர்ஜிகல் ஜர்னல்' என்கிற வைத்தியப்பத்திரிகை கூறுகின்றது. வாயினுள் சேரும் ஸூக்ஷ்மக் கிருமிகளால் வியாதிகள் பரவுவதாகக் கூறுவது வாஸ்தவமாயிருந்தபோதிலும், புகையிலைக்குள்ள அபாயகரமான துர்க்குணங்களைத் தீர விசாரிப்போமாயின், இதை யுபயோகிப்பதால் நேரிடும் விலக்க முடியாத அபாயங்களைப் பார்க்கினும், அக்கிருமிகளாலுண்டாகும் தீங்குபெரிதாக மாட்டாதென்றே நிச்சயமாய்நம்பலாம்.

### வமனகாரியான சில சரக்குகள்.

டாக்டர் ப்ராடி என்பவர் கூறுவதாவது:—சிலருக்கு சீக்கிரம் ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய ஏதேனும் விஷப்பொருள் குடலிற் சென்ருல், அப்பொருளை உடனே வெளிப்படுத்துவதற்குத் தாமதமின்றி சிகித்ஸை செய்யவேண்டும்; இவ்விதம் சிறு குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி ஸம்பவிப்பதுண்டு. அப்பொழுது இபிகாக் (Ipecac) என்கிற சரக்கை பலர் விசேஷமாய் உபயோகிக்கின்றனர். இதற்கு இபிகாக் சிறந்த ஔஷதமே. இபிகாக் குடலில் ஊறி வாந்தியை உண்டு பண்ணுவதற்கு 15 நிமிஷம் செல்லும். மயில்துத்தத்தில் 3 குன்றுமணி எடை குழந்தைகளுக்குச் சிறிது ஜலத்தில் கரைத்துப் போட்டினுல், அதுவும் 10 முதல் 15 நிமிஷத்திற்குள் வயிற்றில் ஊறி வாந்தியை உண்டாக்கும். நைட்ரோ க்ளிஸரைன் $\frac{1}{260}$ அல்லது $\frac{1}{240}$ நெல்லெடை கொடுத்தால் இரண்டு நிமிஷத்திற்குள் வயிற்றில் ஊறி வாந்தியை உண்டாக்கி விடும். ஸோடியம் நைட்ரைட் என்கிற ஔஷதம் குடலில் 8 நிமிஷத்தில் ஊறி, 3 மணி ஸாவகாசத்தில் வாந்தி யுண்டாக்கும். நாபியிலிருந்து இறக்கப்படும் கஷாயம் 15 நிமிஷத்தில் ஊறி 3-மணி ஸாவகாசத்தில்வாந்தியையுண்டுபண்ணும். அபினியானது மற்ற வமனகாரியான சரக்குகளைவிட மிகவும் மெதுவாக வேலை செய்கிறது; ஸாதாரணமாக அபினியை ஒரு டோஸ் உட்கொண்டால், அது சரீரத்தில் ஊறி நன்ருக தோஷத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு சுமார் 49-மணி நேரம் ஆகின்றது.—Therapeutic Gazette.

## NOTES AND ITEMS OF INTEREST.

## பலவகைக் குறிப்புகள்.

### வாத ரோகங்களில் பிராணவாயுவை பீச்சிடுதல்.

வாத ரோகங்களிலும், மூளையைப்பற்றிய உன் மாதம் முதலிய வியாதிகளிலும் (Nervous and mental Diseases) ஆக்ஸிஜென் என்கிற பிராணவாயுவை சர்மம் மூலமாகக் குத்திச் செலுத்தியதில் (Subcutanious Injections) அநேகம் கேஸுகளில் குறிப்பிடக் கூடியவாறு நற்குண முண்டாயிற்றென்றும், அவ்விதம் இவ்வாயுவை உட் செலுத்தியதில் எவ்வித துர்க்குணமும் ஒரு பிணியாளிக்கும் உண்டாகாம லிருந்ததுடன், வேறு விதமான ஸௌகர்யங்களும் ரோகிக்கு ஏற்பட்டன வென்றும், மிஸ்டர் டார்டெல் என்பவர் எழுதுவதாக க்ரிடிக் அண்ட் கைட் (Critic and Guide) என்கிற பத்திரிகை கூறுகின்றது. மிக வேதனையுடன் கூடிய வாதரோகங்களிலும், உன் மாதம் அல்லது பைத்திய ரோகத்திலும் பிணியாளிக்கு இரவு முடிய இப்பிரயோகத்தினால் அமைதியாக நித்திரை வரும். இதர சிகித்ஸா முறைகளால் நிவ்ருத்திக்கக்கூடாத மூளையைப்பற்றிய வியாதிகள் பிராணவாயுவை பீச்சிடுவதால் நிவ்ருத்தியாகும். ஸூதகவாயு, காக்கைவலி, மூர்ச்சை முதலிய வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அநேக முறை இவ்வாயுவை சர்மத்தின் மூலமாய் குத்தி உட்செலுத்தியதில் ஒவ்வொரு ரோகியும் நிரவும் ஸௌக்கிய மடைந்தார். என்று மேற்படி பத்திரிகை அறிவிக்கின்றது. ஔஷதங்களை சூர்ணமாகவும், மாத்திரையாகவும், திராவகமாகவும் உட்செலுத்துவதோடு, இப்பொழுது வாயு ரூபமாகவும், தேஜோ ரூபமாகவும் (Gas and light) கூட உட்செலுத்த ஆரம்பித்து விட்டார்கள். அவர்களல்லவோ முன்னுக்கு வரும் வைத்தியர்கள்.

### யுத்தத்திலுதவி செய்ய ஓர் ஆஸ்பத்திரிக் கப்பல்.

சென்னை மாகாணத்தில் H. E. கவர்னர் லார்ட் பெண்ட்லண்டு அவர்கள் யுத்தத்திற்காகப் பிரத்தியேகமாய் ஒரு நிதி சேர்த்து வருகிறாரென்றும், அதற்காக அநேகம் கனதனவான் நமது மாகாணத்தில் பணம் உதவி வருகிறார்களென்றும் ஏற்கனவே நேயர்கள் ஸமாசாரப் பத்திரிகைகளில் படித்திருக்கலாம். இந்நிதியைக்கொண்டு இந்த மாகாணத்திலிருந்து குதிரைகள் ஸம்பாதித்து யுத்தத்திற்கு அனுப்புவது ஓர் உத்தேசம்; மேலும் ஓர் ஆஸ்பத்திரி யடங்கிய கப்பல் ஏற்படுத்தி அதை யுத்த ஸ்த்தலத்திற்கு உதவுவது இதன் முக்கிய உத்தேசம். இவ்வித ஆஸ்பத்ரியாக உபயோகப்படுத்தக்கூடிய டாண்டா என்ற ஒரு பெரிய கப்பலை ப்ரிடிஷ் இண்டியா ஸ்டீம் நாவி கேஷன் கம்பெனியார் உதவி யிருக்கிறார்கள். இது கூடிய சீக்கிரம் சென்னைத் துறைமுகத்துக்கு அருகில் வரும். இப்பொழுது எழும்பூரிலுள்ள கவர்ன்மெண்டு பிரஸவ ஆஸ்பத்திரியில் சூப்ரிண்டெண்டெண்டா யிருந்து கொண்டு அவ்வாஸ்பத்திரியை உலகத்தில் எவ்விதத்திலும் முதன்மை பெற்றதாகச் செய்துவரும் ஸர்ஜன் ஜெனரல் G. G. கிப்பெர்டு துரையவர்களை மேற்கூறிய ஆஸ்பத்திரிக்கப்பலுக்கு சூப்ரிண்டெண்டெண்டாயிருக்க கவர்னர் நியமித்திருப்பதாய் அறியப்படுகிறது. டாக்டர் T. M. நாயருடைய ஸெர்வீஸும் இப்பொழுது இந்த ஆஸ்பத்ரி ஸ்டீமரில் ஏற்றுக்கொள்ளப் படுமென்றும், அநேகம் எல். எம் எஸ். பட்டந்தரித்த டாக்டர்களும் இதில் நியமிக்கப் படுவார்களென்றும் அறிகிறோம்.

### கைகளைக் கழுவ சர்க்கரை.

"ஸாதாரணமான சவர்க்கார (soaps) இனங்களே கிருமிஹரமாய் (antiseptic) கைகழுவ உபயோகமானவை யென்று அனைவரும் சொல்லுவதியல்பு. ஆகிலும், புண்களைக் கழுவுவதற்கும், வைத்தியர்கள் கைகழுவுவதற்கும் மணல் மணலாயுள்ள சர்க்கரையையே உபயோகிக்கலா மென்றும், இதைவிட சவர்க்காரங்கள் சிறந்தவையாகா வென்றும் 1895-ம் வருஷ முதல் இதுவரையில் எனது அனுபவத்தில் வந்த விஷயத்தை இப்பொழுது வெளியிடுகிறேன். மணல் மணலான சர்க்கரையையும் ஜலத்தையும் கொண்டு கைகளைக் கழுவினால், சவர்க்காரத்தைப்போல் கைகளுக்கு ஒருவித வரட்சியை யுண்டுபண்ணாமல் கைகளை, சுத்தமாகவும் மிருதுவாகவும் ஆக்கிவிடுகின்றன" என்று டாக்டர் H. ஸ்டுவெர்ட் என்பவர் எழுதுகிறார்.—Medical council.

### யுத்தகளத்தில் வைத்திய சிகித்ஸை.

யுத்தகளத்தில் காயப்பட்டுப் போகும் ராணுவச் சிப்திகளுக்கு அவ்விடத்திலேயே வைத்தியம் செய்யும் வழக்கம் 18-ம் நூற்றாண்டின் கடைசியிலிருந்துதான் ஆரம்பமாயிற்று. அதற்கு முன்னெல்லாம் போர்க்களத்தில் காயப்பட்டவர்களுக்கு சிகித்ஸை, போர் நடந்து ஒருநாள் கழிவதற்கு முன்னே கிடைப்பது அருமையாகும். அது பற்றி போரில் காயப்பட்டுப்போன மனிதனை ஸைனியத்து அணிகளின் பின்புறத்தில் கொண்டுபோய் வைப்பதுண்டு. சில ஸமயங்களில் அவனையும் போர்க்களத்திலேயே போட்டுவிட்டு, சண்டை செய்தவர்கள் திரும்பிப் போய்விடுவதுமுண்டு. போர்க்களத்திலேயே ஆஸ்பத்திரிகள் வைக்கும் ஏற்பாட்டை முதல் முதல் செய்தவர் ஒரு பிரெஞ்சுக்காரர். அவருக்கு பாரன்லாறி (Baron Larrey) என்று பெயர். அவர் 1792-ம் வருஷத்தில் யுத்தகளத்தில் ஆஸ்பத்திரி வைக்கும் வழக்கத்தை புதிதாய் ஆரம்பம் செய்தார். நெபோலிய சக்கிரவர்த்தி அவர் செய்த ஏற்பாட்டை விசேஷமாய் ஆதரிக்கவே, அது முன்னுக்கு வந்தது. இப்போதைய அம்புலன்ஸ் (Ambulance) ஏற்பாடு அமெரிகன் ஸிவில் யுத்தம் (American Civil War) நடந்த ஸமயத்தில் ஆரம்பமாய், பிரான்கோ-ஜர்மன் யுத்தத்தின் போது விசேஷ முற்போக்கை யடைந்தது.

### மலச்சிக்கலுக்கு வெகு ஸுலபமான சிகித்ஸை.

காலையில் போஜனம் செய்வதற்கு முன் வெறும் வயிற்றில் ஒரு கோப்பை சுத்தமான குளிர்ந்த ஜலத்தைப் பருகிவந்தால் நீடித்த காலமாய் தொந்தரவு செய்துவரும் மலபந்தம் நீங்கி, குடலுக்குண்டான வரட்சியும் நிவ்ருத்தியாய் குடல் மிருதுவாகும்.—Practical medicine.

### கர்ப்பிணிகளும் குழந்தைகளும்.

கர்ப்பிணிகள் தமது குழந்தைகளைத் தாமே பால் கொடுத்து வளர்ப்பது பிசகு. அவ்விதம் செய்தால் அக்குழந்தைகளுக்குக் குடலைப்பற்றிய அநேக விதமான கோளாறுகள் ஸம்பவிக்கும்.—Practical medicine.

### முகத்திலுண்டாகும் பருக்கள்.

வாலிப வயதில் முகத்தில் ஏதேனும் பருக்கள் உண்டானால், அவற்றை உபேக்ஷித்து வருவது வழக்கம்; சில ஸமயம் அவ்விதம் உபேக்ஷிக்கப்பட்ட பருக்கள் மிகவும் கெடுதி செய்வதுண்டு. அதிலும் புண்மாதிரியான நிலைமையைப் பெறும் பருக்களுக்கு உடனே சிகித்ஸை செய்ய வேண்டியது அவசியமாம்.

### மூத்திரமார்க்க ஸம்பந்தமான க்ஷயரோகம்.

ஒரு புருஷன் சுக்லமேஹ (Gonorrhea) ஸம்பந்தமான வியாதியற்றவனாயிருந்து, குதமார்க்கத்திற்கும் ஆண்குறிக்கும் இடையில் தாங்கக் கூடாத எரித்தலும் வலியும் இருப்பதாக முறையிட்டுக் கொண்டால், அவனுக்கு மூத்திர மார்க்கத்தில் க்ஷயரோகம் (Renal tuberculosis) உண்டாயிருப்பதாகக் கருதலாம். க்ஷயரோக ஸம்பந்தமான மூத்திரம் ஆண்குறியின் அடிப்புறத்தில் மிகவும் எரித்தலையும் நோவையும் உண்டு பண்ணும்.—Urologic and Cutaneous Reveiew.

### மாதவிடாயில் மாறுபாடு.

ச்வாஸகாஸ ரோகத்திலும், க்ஷய ரோகத்திலும் ஸ்த்ரீகளுக்கு ஸூதகம் குறைவது வழக்கம்; ஆனால் கல்லீரல் ஸம்பந்தமான வியாதிகளிலும், இரத்தாசய வியாதிகளிலும் மாதவிடாய் அதிகரித்து வரும்.—Practitioner.

### கடப்பை ஜில்லாவும் சுதேச வைத்தியமும்.

இந்த மாதம் கடப்பையில் நடந்தேறிய டிஸ்ட்ரிக்ட் கான்பரென்ஸில், லோகல் போர்டார் அந்த ஜில்லாவில் கூடுமான இடங்களிலெல்லாம் ஆயுர்வேத முறைப்படியும், யூனானி முறைப்படியும் சில வைத்திய சாலைகள் ஸ்தாபிக்க வேண்டுமென்று தீர்மானிக்கப்பட்டதென்றறிய ஸந்தோஷப்படுகிறோம். இத்தேசத்திய சீதோஷ்ண நிலைமைக்குத் தகுந்தது நமது சுதேச வைத்திய முறையென்பதற்குத் தடையில்லை. ஆங்கில வைத்தியர்கள், இவ்வுஷ்ண தேசத்திற்குத் தகுந்த சிகித்ஸா முறைகளைப் (Tropical medicines) பரீக்ஷித்தறிந்து இதற்கேற்ற வைத்திய சாலைகளை ஸ்தாபிக்க முயற்சித்து வருங்கால், நம்மவர் அதற்கேற்றவாறு ஆயுர்வேத முறையை ஆதரிக்க முன் வருவது ஆச்சரியமான விஷயமல்ல,

### ஆயுர்வேத கான்பரேன்ஸ்.

இவ்வருஷம் டிசம்பர் மாதத்தில் கல்கத்தாவில் ஐந்தாவது வருஷத்திய ஆயுர்வேத கான்பரென்ஸ் நடைபெறும். அதற்கு அக்கிராஸனாதிபதி முதலியவர்களை இனி தெரிந்தெடுப்பார்கள். வைத்தியரத்ன ஜோகீந்திர நாத் ஸேன் முதலிய வைத்திய பிரமுகர்கள் கூடி இம்மாதம் முதலில் அக்கான்பரென்ஸைக் கூட்ட வேண்டிய ஏற்பாடுகளைப்பற்றி யோசனை செய்ததாய் அறிகிறோம். சென்ற வருஷத்தில் இக்கான்பரென்ஸ் வடமதுரையில் கர்னல் கார்த்திகர் என்கிற மஹானுடைய அக்கிராஸனத்தின் கீழ் நடைபெற்றது. அக்கான்பரென்ஸை ஸம்பந்தமான ரிபோர்டுகள் அடங்கிய ஒரு பெரிய புஸ்தகம் ஹிந்தி பாஷையில் அச்சிடப்பட்டு நமக்கு அனுப்பப்பட்டிருக்கிறது. இந்த ரிபோர்டைப் படித்துப்பார்த்தால், இந்தியாவில் ஆயுர்வேத ஸம்பந்தமான காரியங்கள் எவ்வளவு நடக்கின்றன வென்று ஒருவாறு அறிந்துகொள்ளலாம். இந்த ஆயுர்வேத மஹாஸபையின் மூலமாய் ஓர் ஆயுர்வேத கமிஷனும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ப்ளேக் என்னும் மஹா மாரி, விஷமஜ்வரம், விஷூசி இம்மூன்று விஷயங்களைப்பற்றி ஆயுர்வேத முறைப்படிஆராய்ச்சி செய்யவேண்டிய முயற்சியும் நடந்து வருகிறது.

### குன்னூர் நாய்கடி வைத்தியசாலைக்குச் செல்லும் ஏழைகள்.

குன்னூர் நாய்கடி வைத்திய சாலையில் வைத்தியஞ் செய்துகொள்ளப் போகும் ஏழை ஜனங்கள், தங்களை வெறி பிடித்த நாய்கள் கடித்த சில தினங்களுக்குள் குன்னூர் வந்துசேர ஸௌகரியப் படாமல் 15 அல்லது 20 நாட்கள் கழித்து வருகிறார்களென்றும், அப்படி அவர்கள் காலதாமதப்பட்டு வருவதற்கு அவர்கள் தாசில்தார்களின் ஸர்டிபிகேட்டைப் பெறக் காத்துக்கிடக்க வேண்டியதாயிருப்பதுதான் காரணமென்றும், ஆகையினாலே வெளியூர் டிஸ்பென்ஸரிகள், ஆஸ்பத்திரிகள் இவைகளின் இண்டிபெண்டண்ட் சார்ஜிலிருக்கும் ஸப் அஸிஸ்டண்ட் ஸர்ஜன்கள் நாய்கடித்த ஏழை ஜனங்களுக்கு ஸர்டிபிகேட் கொடுத்து குன்னூருக்கு அனுப்பலாமென கவர்ன்மெண்டார் உத்தரவு செய்ய வேண்டுமென்றும் அந்நாய்கடி வைத்தியசாலை டைரக்டர் சிபார்சு செய்ய, கவர்ன்மெண்டார் அவர் சிபார்சு செய்தபடியே உத்தரவு செய்து விட்டார்கள். ஆகவே இனிமேல் வெறி நாய் கடித்த ஏழை ஜனங்கள் தாசில்தாரிடம் ஸர்டிபிகேட் பெறக் காத்துக்கிடக்காமல் ஒரு ஸப் அஸிஸ்டண்ட் ஸர்ஜனுடைய ஸர்டிபிகேட்டைப்பெற்றுக் கொண்டு சிறிதும் காலதாமதமின்றி குன்னூர் நாய்கடி வைத்திய சாலைக்குப்போய்ச் சேரலாம். ஆனால் ஆயுர்வேதயூனானி வைத்தியர்களிடம் வெறிநாய் கடித்தவர் வந்தால், அவ்வைத்தியர்களும் அவர்களுக்கு ஸர்டிபிகேட் கொடுத்து உடனே குன்னூருக்கு அனுப்பும்படி செய்யவேண்டுமென்றும் ஏற்பாடு செய்வது அவசியமான விஷயம். ஆயுர்வேத யூனானி வைத்தியர்களிடம் வந்த வெறி நாய் கடித்தவனை ஸர்டிபிகேட்டுக்காக ஒரு ஸப் அஸிஸ்டெண்ட் ஸர்ஜனிடம் அனுப்புவது உசிதமாயில்லாததுடன், அதனால் வீண் காலதாமதமும் ஏற்படும்,